名医名家进社区丛书 健康悦读

中华医学会内分泌专家教你

更年期生活调养100招

专家支招 排忧解难 生活调养 畅享幸福

你进入更年期了吗？哪些人群更容易患更年期综合征？
如何应付更年期月经紊乱？如何舒缓更年期头痛头晕？
如何改善更年期抑郁症？如何缓解更年期记忆力减退？
更年期心悸怎么吃？去水肿怎么吃？
改善更年期尿频、尿失禁的运动有哪些？
改善更年期盗汗的药膳有哪些？

向红丁 主编

中国著名**内分泌专家**
北京协和医院**教授、博士生导师**
北京协和医院糖尿病**中心主任**
北京糖尿病防治**协会理事长**
北京健康教育**协会副会长**
中华医学会糖尿病学分会**主任委员**

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

悦然生活

名医名家进社区丛书



ISBN 978-7-5436-7318-2

ISBN 978-7-5436-7318-2 定价：25.00元

悦然生活

名医名家进社区丛书 健康悦读

中华医学会专家教你

更年期生活调养100招

专家支招 排忧解难

生活调养 畅享幸福







向红丁 主编

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目（CIP）数据
更年期生活调养100招 / 向红丁 主编. –青岛：青岛出版社，2011.11
（名医名家进社区）
ISBN 978-7-5436-7318-2
Ⅰ.①更… Ⅱ.①向… Ⅲ.①更年期—保健—问题解答 Ⅳ.①R167-44
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第119127号

《更年期生活调养100招》编委会

主　编： 向红丁
编委会： 石艳芳　张　伟　牛东升　李青凤　刘红霞　安　鑫　张　静
石　沛　窦俊平　石玉琳　樊淑民　王　娟　高　杰　石艳婷
陈进周　季子华　吉新静　徐开全　杨慧勤　张辉芳　李军艳

书　　名 更年期生活调养100招
出版发行 青岛出版社
社　　址 青岛市海尔路182号（266061）
本社网址 http://www.qdpub.com
邮购电话 0532-68068026　13335059110
策划组稿 张化新
责任编辑 刘晓艳　付　刚
特约编辑 逄　丹
制　　作 北京世纪悦然文化传播有限公司
插　　画 火鸟工作室
摄　　影 刘志刚　刘　计
装帧设计 水长流文化发展有限公司
制　　版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印　　刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2011年12月第1版　2011年12月第1次印刷
开　　本 16开（710毫米×1010毫米）
印　　张 9.5
书　　号 ISBN 978-7-5436-7318-2
定　　价 25.00元
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017　0532-68068670
（青岛版图书售出后如发现质量问题，请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话：0532-68068629）
本书建议陈列类别：医疗保健类

前言

目前，随着生活水平的提高，人们对健康知识的需求日益增高。“无病早预防，有病早治疗，防止伤病残”，已经成为广大人民群众最关注、最现实的社会问题。

为了解决人民群众对健康知识的强烈渴求，我们精心组织知名专家编写了名医名家进社区丛书。本套丛书的服务宗旨就是让广大读者了解正确的医学概念，学习简单实用的健康基础知识，从而为自身的健康保驾护航。

名医名家进社区丛书是一套宣传医学科普知识的通俗读物，为了保证本套丛书的质量，特别选定了各个医学领域的知名专家，以保证图书的权威性和科学性。

在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面，本套丛书将专业知识转化为读者所能接受的知识，以问答的形式架起一座名医与读者沟通的桥梁，让读者全面了解医学知识，从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

我们相信，通过本套丛书，我们可以让更多的社区居民获得医疗和健康方面的医学知识和信息，并得到名医专家给大家带来的专业指导与实惠。我们也相信，该系列丛书将成为公众自我保健与防治疾病的良师益友，有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动，有助于文明社区、和谐社区和小康社区的建设。

《更年期生活调养100招》是名医名家进社区丛书中的一本。本书从认识更年期开始，以问答的形式，通过生活保健调养、心理调适、饮食调养、运动调养、中医调养、保健食品章节来详细回答更年期人士最为关心的问题，如怎样应对更年期月经紊乱、如何舒缓更年期头痛头晕、改善更年期抑郁的方法、缓解更年期牙周病怎么吃等。在中医调养章节中，帮助读者鉴别能有效调理更年期常见不适的中药材，并教会读者传统的中医按摩手法等。在保健食品章节中，介绍了钙片、大豆异黄酮、深海鱼油等保健品，并对更年期如何食用保健品进行了深入的探讨。



本书适合已经步入或即将步入更年期的人士及其家属阅读，希望本书能带给更年期人士有益的指导，帮助大家安稳度过更年期。

目录 CONTENTS

第1章 了解更年期



第2章 生活保健调养



C O N T E N T S



第3章 心理调适



第4章 饮食调养



CONTENTS



第5章 运动调养

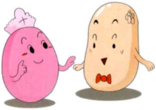


C O N T E N T S

第6章 中医调养



第7章 保健食品



第1章 了解更年期

很多人谈起“更年期”就色变，其实大可不必。更年期并不是疾病，而是一段人生历程，是每个人都需要经历的身心转换阶段。全面了解更年期，能帮助自己更好地调养身心。

- 你进入更年期了吗
- 是否每个女性都有更年期综合征
- 更年期症状自己测
- 常见的12种更年期症状
- 哪些人群更容易患更年期综合征
- 女性的绝经年龄
- 导致更年期症状过多的生理因素
- 更年期和绝经期的区别
- 男女更年期的区别
- 女性更年期子宫切除后要做妇科普查吗

第1招

你进入更年期了吗

对于女性，更年期是指停经期前后，由于女性激素的减少，随之产生各种不同症状的阶段。对于男性，更年期激素的变化较不明显，时间约比女性晚十年。

女性更年期的标志

一看年龄

一般来说，更年期平均年龄在45岁左右。女性更年期一般分三个阶段，即绝经前期、绝经期、绝经后期，尤其在绝经前期不容易辨别。

二看身体

身体的某些不适症状有可能是判断自己是否进入更年期的信号，比如心悸、潮红、盗汗等症状是否经常性地出现在你身上。

三看心理

机体的生理变化有可能引起心理变化，当你觉得有焦虑反应、悲观心理、个性和行为改变的时候，也许更年期已经向你走来。



更年期的调养方式

■ 生活调养

更年期不可怕。一般来讲，更年期时身体因激素的逐渐减少，而进入相应的调整阶段，身体会逐渐习惯激素降低的状态，并重新找到平衡。如果发生失调，就会产生更年期综合征，通过生活方式的改变，你可以逐渐调整从而平安度过更年期。

■ 心理调养

更年期时，你常会感到心情烦闷、焦虑、忧郁，此时可以尝试找朋友或者心理咨询医生去解决心理问题，尽量选择你最喜欢的方式去进行。

■ 饮食调养

饮食的调养是最基础的调理方式，主要通过运用不同的食材，来达到缓解更年期症状的目的。



■ 运动锻炼调养

适当的运动可以缓解更年期综合征，如打太极拳、游泳、跳舞、瑜伽等都是不错的运动方式，要根据自己的身体承受能力选择适合自己的方式。

■ 中医药调养

根据不同体质，应选择对应的中药及中医保健法进行调理，如肾阴虚型、肾阳虚型所需要的调养方法都不尽相同。



■ 适当的保健品

更年期身体流失的营养比较多，适当地补充营养，可以增强身体免疫力，抵抗疾病的侵袭，但不可迷信保健品的作用，主要靠食疗和生活调养为佳。

女性的绝经年龄与什么因素有关

绝经年龄的早晚与生活地区的海拔高度、气候、遗传、社会及家庭经济状况、营养等因素有关。营养充足、卫生习惯良好者更年期起始年龄往往推迟，母亲绝经年龄及生产次数可能影响绝经年龄。反之，长期营养状况不佳、有剖腹产史、体重低、生活在高原的人绝经年龄常提前，嗜烟者绝经年龄常提前1.5年。

■ 营养与绝经年龄

营养与绝经年龄密切相关。根据研究发现，长期营养不良、身材矮小、体重轻的女性平均绝经年龄是43.6岁，而营养较好、身材相对较高的、体重较重的女性平均绝经年龄为47.3岁。

■ 吸烟与绝经年龄

吸烟会影响绝经年龄。研究人员指出，吸烟女性的绝经年龄通常要较非吸烟者提前8个月，且与每日的吸烟数量有一定的相关性。

第2招

是否每个女性都有更年期综合征

女性的生理特征决定了女性到了一定年龄会出现更年期，这是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退的一个过渡时期，每个女性都有更年期，但是不同体质的女性更年期综合征的表现不尽相同。

什么是更年期综合征

更年期由于卵巢功能的衰退，部分妇女会出现以自主神经功能失调为主的一系列症状，称为更年期综合征。

可归纳为：

神经系统症状：神经质、易怒、抑郁、失眠、健忘、头痛及夜汗。

循环系统症状：潮热、心悸、血压不稳、头晕、耳鸣及周围血管功能失调。

一般症状：疲乏、便秘及体重增加等。

具体表现为六个方面：

1.月经的改变

无排卵性周期，月经紊乱。可表现为间歇性闭经，经期短，经量减少，然后慢慢停止；或周期不规则，来潮时间延长，经量增加，甚至阴道大出血，有时淋漓不尽，然后逐渐减少直至完全停止；或突然停止，以后不再来潮。

2.心血管症状

可突出表现为潮红、潮热，感到胸、颈及脸部突然一阵热浪上涌。皮肤有弥散性片状发红，并往往伴有出汗，后又开始有畏寒感。发作频数、严重程度和持续时间差别较大。有的偶发，时间短；有的则每日数次，持续数秒至数分钟不等；严重者可频发，甚至数分钟一次，每天发作30～50次，持续时间可达10～15分钟。发作多在下午、黄昏或夜间，活动后、进食后或穿衣盖被过多时易发作，使患者感到十分痛苦。

更年期高血压的特点是收缩压升高，而且波动明显，但发生率并不比一般人高，所以认为更年期高血压与性激素变化没有直接关系。有的更年期妇女还会出现心悸及“假性心绞痛”，如心前区闷压感，胸部不适，气急，深而长的叹息样呼吸，心电图有ST段压低等现象。



3.精神和神经症状

会出现忧虑、抑郁、易激动、失眠、恐惧、头痛，有时喜怒无常等类似精神病发作的症状。一般与过去曾有精神状态不稳定的情况有关。

4.老年性阴道炎

由于雌激素的逐渐减少，阴道黏膜上皮发生萎缩性变化，黏膜干皱、脆薄，易破损出血及感染引起萎缩性阴道炎，使阴道变窄变短，出现阴道干痒和灼热感、性交困难、分泌物减少等现象。

5.骨质疏松及关节痛

女性更年期骨关节疼痛多发生在膝关节，比同龄男性多5倍。部分妇女有关节痛，称更年期关节炎。更年期在雌激素下降状态下，骨质吸收较骨质生成速度快，逐渐导致骨质疏松，主要表现为腰背痛、颈椎病及椎管狭窄等。

6.其他症状

由于脂肪和糖代谢失调而发生糖尿病；过劳或外伤易导致肩、颈关节周围肌肉组织疼痛；活动减少，易肥胖；消化功能改变易致胃肠胀气及便秘；内分泌改变导致浮肿等。

为什么女性易患骨质疏松症

■ 内分泌因素

女性绝经以后，身体内的雌激素分泌减少，使骨吸收加快，当骨吸收量超过骨形成量的时候，就容易形成骨质疏松。

绝经期妇女的雌激素降低的时候，骨骼对甲状旁腺素和维生素D更敏感，致使骨吸收增加，骨组织量减少，于是发生骨质疏松。

■ 营养因素

绝经后的妇女胃酸分泌减少，胃肠道功能易紊乱，进食减少，肠道功能吸收能力差，蛋白质、维生素C、维生素D等营养物质供应不足，造成骨质疏松。

■ 废用因素

更年期人体活动减少，肌肉缺乏锻炼，骨及周围组织血流减少，引起骨基质内矿物质消失，骨量出现废用性丢失，容易导致骨质疏松。

更年期症状的具体表现

更年期是妇女从性成熟期（生育期）逐渐进入老年期的过渡阶段，是人体衰老进程中的一个重要而且生理变化特别明显的阶段。90%以上的妇女都会出现不同程度的症状，影响个人健康和生活质量。更年期无论开始早晚、历时多久，总可分成绝经前期、绝经期（月经停止）和绝经后期（月经停止1年以后），并以卵巢功能的逐渐衰退至完全消失为标志。

■ 具体表现

皮肤方面：皮肤明显出现色斑，松弛、晦暗无光，毛孔粗大、粗糙。

内分泌方面：出现内分泌紊乱，如月经不调、乳房下垂、外阴干燥、性欲减退等女性第二性征明显衰退、减弱，以及出现骨质疏松。

精神方面：出现失眠、多梦、盗汗、潮热、烦躁易怒、精力体力下降、记忆力减退。

其他方面：肾功能大幅下降，卵巢功能下降并发生萎缩。

第3招

更年期症状自己测

每个人因体质不同，更年期症状以及症状出现的时间也不尽相同，如何知道自己是否进入更年期了呢？可根据以下几项参考进行自我评估。

更年期症状自我评估表

下列症状中，没有为0分；轻微为1分；中等为2分；严重为3分。请根据症状的轻重作出选择。

症状	得分	症状	得分
潮热面红		背痛	
头昏眼花		关节疼痛	
头痛		肌肉酸痛	
暴躁		面毛增多	
情绪抑郁		皮肤异常干燥	
失落感觉		性欲减低	
精神紧张		性感受度降低	
失眠		阴道干燥	
异常疲倦		行房时感痛楚	

结果分析：

一般而言，总得分如超过15分，极可能表示雌激素分泌不足，已进入更年期。

轻度：15～20分

中度：21～35分

重度：35分以上



第4招

常见的12种更年期症状

月经紊乱、潮红、心悸、盗汗、失眠等都是女性更年期常见的症状。

1.月经紊乱、异常出血

月经不规则、没有预兆突然停经、月经间隔时间变长、异常出血等都是月经紊乱的表现。

2.潮热面红

常见的是胸部、颈部及其脸部的皮肤会发红，会觉得有热气，并伴有出汗现象。

3.心悸

你如果会感到没有缘由的突然心跳加速，那么就应该注意是否出现更年期症状了。

4.盗汗失眠

一般发生的时间在凌晨的三四点钟，全身出汗，有时会使床单发潮，并且醒来无法睡眠的情况时常发生。

5.皮肤干燥、瘙痒

皮肤干燥、瘙痒、失去弹性，头发干燥或脱落、变白等。

6.泌尿问题

出现尿频、尿急、尿失禁等，排尿时还会感觉疼痛，甚至排尿困难等。还可能会因大笑或咳嗽而产生漏尿。

7.性生活问题

性交时疼痛，白带增多，常有外阴瘙痒、灼热感等不适。

8.头晕目眩

在清晨刚醒来的时候，一站立时就会觉得晕眩，甚至感到恶心和食欲不振等。

9.容易疲劳

这和骨质的流失有很大关系，引起骨关节支撑能力降低，肌肉的力量也在逐渐减弱，容易疲劳、腰酸背痛。

10.乳房

乳房开始萎缩变小，软而下垂，乳腺及乳房部的脂肪都明显减少，有的还有乳腺增生的可能。



11.精神症状

常见的是敏感多疑、喜怒无常、唠叨不休、神经过度紧张、易怒、激动、烦躁不安、冷漠，严重的时候会患上抑郁症和焦虑症，甚至精神妄想症等。

12.肥胖

由于基础代谢的逐渐降低，参与体力劳动逐渐减少，身体的下腹部、胯部、腰、臀、大腿会堆积皮下脂肪，体态日趋臃肿，活动不便。

第5招

哪些人群更容易患更年期综合征

更年期与年龄密切相关，但大量研究表明，除了年龄因素以外，更年期还存在高发人群。

大量临床证据表明，有一些人群比一般人更容易出现更年期症状，他们至少有以下特征之一：

■ 工作生活压力大的人群。工作压力大会引起身体新陈代谢失调。

■ 患有慢性疾病的人群。如糖尿病、抑郁症、心血管疾病等。

■ 有不良生活方式的人群。如抽烟、酗酒等。

■ 生活环境恶劣的人群。

■ 缺乏体育运动的人群。

■ 腹部肥胖的人群。

■ 肠胃不适的人群。



有关专家最近指出，40岁的男性，患更年期综合征的只有少数人；而50岁的男性，就要开始担心“我有没有进入更年期”；60岁左右的男性则多数正在经历着更年期的不适。

温馨提醒

■ 被动吸烟也可早绝经

据调查，被动吸烟是导致女性绝经期提前的一个重要的因素。

这是因为，香烟烟雾中的尼古丁和安纳西松这两种成分，能抑制颗粒细胞芳香化酶的活性，使体内雌激素减少，而雌激素减少会导致一系列的变化，使很多依赖雌激素的代谢活动出现异常。

被动吸烟与绝经的关系表现为被动吸烟越多、时间越长，绝经越早。

因此，专家提醒女性，要避免在公共场合、家庭内被动吸烟，从而避免早绝经给身体健康带来的危害。

第6招

女性的绝经年龄

绝经年龄及过渡期没有明确的时间标志，是难以预测的。

绝经年龄

据统计，我国城市妇女平均绝经年龄为49.5岁，农村妇女为47.5岁，美国妇女为51.4岁。绝经的年龄范围一般在48～55岁之间。

■ 过早绝经

约1%妇女在40岁前即绝经，可诊断为“过早绝经”或“卵巢早衰”。

■ 迟发绝经

如果迟至55岁后月经才终止，可称为“迟发绝经”。

■ 每个妇女绝经过渡期将持续多久

月经周期衰退的时间可能在1年以内，或2～4年，少数病例可能更长一些。

体弱妇女绝经早

女性绝经是身体老化的标志，很多女性会因为全身性疾病、精神心理因素等影响而发生提前绝经。

1.全身性疾病。比如严重营养不良、结核、贫血、性染色体异常等。一部分女性通过治疗，月经可以恢复，如果不积极治疗或者延误治疗会造成永久性闭经。

2.精神心理因素。过度劳累、紧张、恐惧、忧伤会导致精神系统功能失调，影响脑垂体的分泌功能而闭经。

3.垂体前叶功能减退。由于女性在产时或者产后各种原因造成阴道大量出血，抢救不得力，出现休克，会使下丘脑和垂体供血不足、缺氧。

4.卵巢先天性功能不全。表现为初潮迟发，有的18岁才来月经，月经周期间隔长，头发稀少、月经过少和早绝经，甚至原发性绝经。有的卵巢中卵泡过少，或因某种原因使卵泡闭锁过多，或数量严重不足，都会导致提前绝经。

5.卵巢肿物。卵巢肿物恶变，导致卵巢功能遭到破坏，从而绝经。

6.甲状腺和肾上腺功能失调。抑制卵巢功能，导致雌激素水平下降，出现闭经。

第7招

导致更年期症状过多的生理因素

月经紊乱，易于激动，心慌意乱，思想不集中，喜怒无常；面部潮红，经常出汗，头痛；血压升高，关节酸痛，体形发胖……种种症状有的人多，有的人少，是什么因素导致的呢？

因　素	更年期症状
内分泌紊乱	人体内血糖升高，胰岛素分泌就增加，糖类就会转化为脂肪，胰岛素又抑制脂肪分解，这种“只进不出”的情况，使脂肪堆积，造成身体肥胖。性激素减退，性激素原有的加强脂肪分解的作用也因此而减弱，所以体重也会增加。
血管舒张和收缩功能失调	血管舒张和收缩功能失调会引起身体其他部位的不适，如脑部供血不足引起头晕、头痛；手足供血不足导致手脚冰凉；血压不稳定、记忆力减退、失眠引发焦虑和忧郁，严重时可有自责、轻生、偏执妄想等现象。
自主神经系统功能失调	自主神经系统功能失调会导致情绪不稳定，易激动，易紧张焦虑，注意力不够集中，精神倦怠，心理敏感度增强，记忆力减退，伴随头痛或失眠等躯体症状。
内外生殖器及泌尿系统改变	更多出现尿频或者尿失禁等泌尿道感染，这和更年期支持膀胱的肌肉和韧带开始退化松弛、膀胱的肌肉组织弹性变差、尿道口附近的黏膜细胞变薄有直接的关系。
水盐代谢紊乱	常见的是眼睑浮肿、双手手指肿胀或者双下肢肿胀，同时会引起头晕、头痛、乳房胀痛及血压不稳。
骨及骨关节改变	40岁以后，女性骨质吸收大于骨质的形成，更年期女性骨量吸收会加速，由于雌激素缺乏，骨对甲状旁腺激素的敏感性增加，甲状旁腺激素促进骨质的流失加快。

第8招

更年期和绝经期的区别

一般女性更年期发生在45～55岁这段时间。每个女性更年期持续的时间长短也不一样。绝经的年龄范围一般在48～55岁之间。

区分更年期和绝经期

在实际生活中，有不少人认为，更年期就是指绝经期，其实这是含义完全不同的两个医学概念。

女性更年期是指妇女从性腺功能衰退开始至完全丧失为止的一个转变时期；而绝经则仅仅是指月经停止。虽然绝经是更年期的明确标志，但它只是更年期中的一个里程碑，并不包括更年期的全部过程。绝经之前已存在卵巢逐步衰退的阶段，称为绝经前期。据调查，不同的人长短不一，一般2～4年，绝经之后卵巢功能更为低下，但不一定立即完全消失，一般也要经历2～3年，也有人长达6～8年，甚至更长。

所以，更年期是绝经前期、绝经期和绝经后期的总和，因此有学者称之为“围绝经期”。

更年期的身体变化

卵巢及月经的变化

女性一般40岁以后，卵巢功能开始衰退，走“下坡路”，出现不规律排卵（少排卵或不排卵），孕激素、雌激素分泌异常等。临床具体表现为月经周期延长或缩短，月经量或多或少，直至绝经。

其他身体方面的变化

除月经改变外，还有全身症状，如潮热、全身不适、烦躁、心悸、眩晕、外阴烧灼感等。而且个人症状严重程度不一，时好时坏，常导致病人反复就诊。

如何辨别更年期的月经不规律与妇科肿瘤早期症状

更年期本身会有月经的改变，但月经改变不应都归咎于更年期表现，以免耽误妇科肿瘤等疾病的发现。

绝经过渡期及绝经后是女性各种妇科恶性肿瘤的高发时段，如子宫内膜癌、卵巢癌、宫颈癌等。

更年期的月经周期虽然延长或缩短，但是仍然有规律可循；在月经量方面，如果是明显增多，或出现无规律的阴道反复出血，一定要及时到妇科检查，以明确是更年期功能性子宫出血还是器质性疾病。

第9招

男女更年期的区别

无论男性还是女性都有更年期。更年期是从性腺功能开始衰退到完全终止之间的转变时期，男女之间由于生理特征的不同，更年期的表现也有一定的区别。

女性更年期的特点

早期症状明显

女性更年期的先兆或早期症状比较明显，且有特征，首先是月经的改变，然后是女性第二性征的萎缩和生殖器官的退行性变化，绝经是女性更年期独特的里程碑。女性的生殖周期是以规律性的阴道出血——月经为外在表现，因而女性进入更年期后，其症状表现得更为明显、直观。

经研究表明，50岁以后的妇女几乎没有什么卵泡活动，性激素分泌进行性下降，并逐渐丧失生育能力。

进入时间早

周期性排卵一般持续到40岁左右，以后逐渐进入更年期，年龄一般都在45～55岁之间。

男性更年期的特点

衰退期较晚

由于男性睾丸具有旺盛期较长、衰退期较晚的特点，所以，男性更年期出现较晚，症状大多不明显，转变期间也没有明显的不适感觉，大部分男性不知不觉地度过了更年期，因此常被人们所忽视。

睾丸功能变化缓慢

由于男性性腺功能衰退过程不像女性那样有明显的标志，男子的生殖器官——睾丸，虽然有一个逐渐衰退的变化，但没完全丧失功能，一般到60～70岁仍有性功能的男性为数不少。男性在更年期仍可保持相当的生育能力和性能力，这是与女性更年期的基本区别。

症状不明显

从中年步入老年的男性，没有女性那样明显的自主神经功能失调的症状。男性更年期先兆有体力渐衰、思想不集中，常常感到力不从心，需要更多的休息，自信心也下降，性功能下降，出现性功能障碍等症状。



进入时间晚

男性睾丸衰退速度较女性缓慢得多，更年期症状一般在55～60岁之间发生，比女性晚10年左右。

男性更年期生理变化表

项目	变化
视力	眼球晶状体不断加厚，视力减退，聚焦不准，50岁以后明显。
头发	头发先从两鬓开始，由少到多逐渐变白，头皮上毛囊数量逐渐减少，头发生长速度变慢，头发变稀，60岁时，80%的男性出现秃顶。
心脏功能	在剧烈运动时的调节能力降低，30岁以后每增加10岁，心脏能达到的最高心率减少10次/分钟。
听力	鼓膜变厚，耳道萎缩变窄，对高音频率的辨别能力逐渐降低，此状况在60岁后会明显。
供氧和耐力	供氧能力降低，耐力减弱，70岁男子的供氧和耐力是他20岁时的1/2。
肺功能	控制呼吸的肌肉负担加重，胸腔骨骼越来越僵硬，呼吸时有害物质不易排出，体内会有残留。
性生活频率	性器官发生变化，性冲动次数逐渐减少，性欲逐渐减弱，据统计，50岁时平均是20岁的1/2，70岁是20岁的1/4。
阴茎勃起角度	50岁以后，阴茎勃起的角度会比年轻的时候明显变小，心血管疾病患者表现较明显。
肌肉和骨骼	肌肉逐渐从发达到萎缩无力，骨骼发生退行性变化。
皮肤	皮肤出现棕色的色素沉着斑点，俗称老年斑，常发于双前臂及面部，有的会增生突起，形成疣，这是脂质及胆固醇代谢异常的缘故。

温馨提醒

老年男性抑郁症的心理根源

老年男性抑郁症的心理根源主要有以下几种：产生衰老感，离退休综合征，空巢孤独感，记忆力出现衰退，身体机能衰退。有数据表明，男性抑郁症患者近七成讳疾忌医。因此，男性朋友要注意调整自己的心理状态，一旦发现患上了抑郁症，更要及时寻求医治，想尽快走出抑郁症的阴霾。

第10招

女性更年期子宫切除后要做妇科普查吗

妇科普查主要检查女性生殖系统疾病，其中以检查各类炎症等常见病及子宫肌瘤、宫颈癌、乳腺癌为主，以做到早发现、早治疗。

妇科普查的必要性

■降低生殖器官恶性肿瘤的发病率和死亡率

女性生殖器官恶性肿瘤严重威胁妇女健康，但某些肿瘤在早期缺乏症状，至症状明显时却已失去治疗的良好时机。因此早期发现肿瘤是降低死亡率的关键。以宫颈癌为例，I期宫颈癌的5年存活率达90%以上，而II期宫颈癌仅50%左右。妇女病的定期普查普治大大降低了恶性肿瘤的发病率和死亡率，是防治疾病的重要措施之一。

■有利于妇女常见病的防治

在普查中可发现一些妇女常见病，如子宫颈糜烂、子宫颈息肉、阴道炎及子宫脱垂等，并进行及时治疗。

■促进计划生育工作

对年轻生育期妇女，在普查的同时，可进行计划生育情况的调查、咨询和宣传教育，更好地落实计划生育措施。



妇科检查怎么查

妇科检查有其特殊性，要求患者脱去一只裤腿包括内裤，还要采取一个特殊体位，再借助一些简单的器械帮助医生了解妇女生殖器官的一些疾病。

子宫切除后还要进行妇科普查吗

子宫切除手术有很多原因：包括子宫本身的疾病，如子宫肿瘤、子宫出血、子宫损伤、子宫畸形及子宫感染等，子宫颈的肿瘤、卵巢肿瘤或者这些部位的其他疾病。

子宫切除手术分为两种：全子宫切除术，即子宫和子宫颈全部切除；部分子宫切除术也叫次全子宫切除，即切除子宫体，保留子宫颈。子宫切除可能伴双侧附件（输卵管、卵巢）切除或单侧附件切除，也可能不切除附件。

总之，子宫切除原因有很多，手术方式也不同。做过子宫切除后并不意味着不再患妇科病了，仍然要进行妇科病普查。比如做次全子宫切除后还要注意子宫颈的问题，留有附件的还要注意附件的问题，就是子宫全切除，双侧附件亦切除了，还有外阴、阴道、盆腔等问题。因此，做过子宫切除术的妇女仍要进行妇女病普查，以预防疾病的发生。

第2章 生活保健调养

进入更年期后，身体会有诸多不适，当遇到面部潮红、失眠、骨质疏松、牙周病等时，学会自我调养是非常重要的。

第11招

如何应对更年期月经紊乱

月经紊乱是指与月经有关的多种疾病，包括月经的周期、经期、经量、经色、经质的改变以及痛经、闭经、经前期紧张综合征等月经周期前后出现的某些症状为特征的多种病症的总称。

月经紊乱的表现

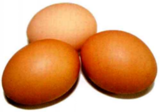
月经紊乱是更年期首先出现的临床表现，70%～80%属功能性的原因，与性腺功能衰退有关。其表现大致有月经周期不规则，长期无排卵出血，月经突然停止等。

月经紊乱怎么办

对于停经前月经频繁，经血量过多，并因此引起贫血，出现面色苍白、气短、头晕、眼花、全身乏力等症状的妇女，可以这么做：

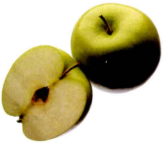
1.补充蛋白质

多吃牛奶、鸡蛋、动物内脏和瘦的牛、羊、猪肉等利用率高的动物性蛋白质。这些食物不仅含有人体所必需的氨基酸，还含有维生素A、维生素B_1、维生素B_2等。



2.吃新鲜水果和绿叶蔬菜补充维生素

如苹果、梨、香蕉、橘子、山楂、鲜枣等水果及菠菜、油菜、甘蓝、太古菜、番茄、胡萝卜等蔬菜。这些食物不仅含有丰富的铁和铜，还含有叶酸、维生素C和胡萝卜素，对防治贫血有较好的作用，维生素C还能促进铁的吸收利用。



3.食欲较差时不宜吃油腻食物

食欲较差时不宜吃辛辣油腻的刺激性食物，应选取开胃、健脾、益气、补血的食品，如红枣、桂圆、莲子、糯米等煮粥食用。



4.其他

可通过散步、按摩等方法缓解月经紊乱的症状，以伸缩肌肉、活动关节，来消除局部肌肉紧张和痉挛，促进血液循环。

推荐食谱 熘肝尖

【原料】鲜猪肝500克，胡萝卜100克，圆葱、葱末、姜末、蒜末、植物油、盐、味精、水淀粉、酱油、白糖、料酒、香油各适量。

【做法】

1. 猪肝洗净，切成薄片，加盐、味精、料酒、水淀粉等拌匀上浆；胡萝卜、圆葱均切片备用；酱油、盐、料酒、白糖、味精、水淀粉等共纳一碗，兑成芡汁备用。

2. 炒锅上火，放植物油烧至四成热，下入浆好的肝片，滑散至熟时，倒入漏勺内沥油。

3. 锅内留底油，放入葱末、姜末、蒜末炝锅，再放入胡萝卜、圆葱煸炒一下，然后放入滑好的肝片，烹入兑好的芡汁，翻炒均匀后淋入少许香油，出锅装盘即成。

【功效】此菜含丰富的维生素A、铁、叶酸等，补血养身。

推荐食谱 红糖炖木耳

【原料】干黑木耳15克，红糖适量。

【做法】

1.黑木耳泡发、洗净、去蒂、撕成小朵。

2.水煮开后放入木耳，加红糖熬煮15分钟即可。

【功效】活血祛瘀，益血调经。

推荐食谱 红枣糯米粥

【原料】红枣50克，糯米80克，白糖适量。

【做法】

1.红枣、糯米洗净，用水浸泡1小时。

2.把红枣、糯米放锅内，倒入清水，大火煮沸，用小火煮成稀粥，加白糖即可。

【功效】健脾益胃，补虚养血。

专家讲堂

当更年期出现不规则的子宫出血时，建议及时做妇科检查和全身检查。排除宫颈癌、子宫内膜癌及其他器质性病变需进行的检查有阴道宫颈涂片、诊断性刮宫、内分泌检查。

必要时应做：腹部盆腔超声检查、子宫输卵管造影、盆腔镜、宫腔镜。

中老年女性建议每年做一次全面的妇科检查，包括宫颈细胞学检查、妇科盆腔检查、妇科B超等。对于不规则出血者，要及时就诊检查。一般妇科检查建议在月经干净后的3天以后。

第12招

如何舒缓更年期潮热、潮红

妇女更年期的症状表现多种多样，但最有特征性的更年期症状是潮热，也称为自主神经系统功能失调或血管舒缩不稳定症状。

潮热、潮红是更年期女性的特征症状

潮红出汗俗称“升火”，是由自主神经系统功能紊乱造成血管舒缩功能障碍所致，多在烦恼、生气、紧张、兴奋、激动时发生，一般比较突然。每次发作一般持续几秒钟到几分钟不等，有的几天发作一次，有的一天发作几次。严重者可影响日常的工作、生活、睡眠和身心健康。据统计，发生在绝经前期者约占20%，绝经后期者约占80%。



潮热发作时，轻者仅有短暂的发热感，几乎不引起注意。潮热频繁发作时，其他症状如心神不定、焦虑不安、失眠、紧张、乏力、烦躁等也会相应严重，日常工作可受到影响。75%～85%的更年期妇女会发生潮热出汗症状。

什么是更年期潮热、潮红

更年期潮热

常常突然感到自胸部向颈部、面部扩散的阵阵上涌的热浪。

更年期潮红

颈部、面部的皮肤有弥漫或片状发红，以脸部、颈部为多。

另外，有的还伴有出汗，出汗后由于热量从皮肤蒸发，继而畏寒发冷，大多发生在午后、黄昏或者夜间。

温馨提醒

更年期潮热、潮红总是突然出现，应穿着比较容易穿脱的衣物以散热。还要随身准备手帕或卫生纸，当出现满头大汗时，要随时擦干。

如何舒缓更年期潮热、潮红

处于更年期的病人，如果休息不好、生活不规律、疲劳、夜睡欠安，都会加重病情。

缓解更年期潮热、潮红的正确做法：

对于夜间出汗、潮红、心跳加快的病人，睡前床头可放一杯冷开水，以备症状出现时饮用。

穿衣、盖被不宜太厚。

注意居室安静、清洁、空气流通、温度适宜。

有规律地生活，科学地安排起卧时间，有利于逐渐适应其机体内一系列的变化。

常进行腹式呼吸。腹式呼吸是指吸气时让腹部凸起，吐气时使腹部凹陷。这种呼吸法能稳定情绪，帮助调整呼吸。

饮食调养更年期潮热、潮红

增加蛋白质类食品；适量摄取碳水化合物；补充钙质和含维生素类食物；养成良好的饮食习惯；减少饱和脂肪、胆固醇、盐的摄入；不吸烟、不喝酒、少喝咖啡。

更年期潮热、潮红引发的其他症状

潮热可引起身体其他部位的血管舒缩功能异常：

- 如头部供血不足可引起眩晕；
- 手足供血不足而有手足冰冷；
- 血压可有波动；
- 消化道功能失调而有恶心、呕吐、腹胀、便秘等；
- 出现心悸、乏力、心前区憋闷或疼痛。

出现这些症状应找医生诊治，服用适当的药物，以改善局部供血状况。

温馨提醒

雌激素制剂和潮热、潮红

由于更年期潮热主要是由于激素分泌紊乱、急剧变化引起的。当雌激素含量下降，促性腺激素分泌增多，使距离下丘脑最近的体温调节点出现急剧变化，随同垂体脉冲释放出多量卵泡刺激素，导致周围血管紧张度处于不均衡状态，故而阵阵发热、出汗，皮肤血流加快、发红，然后畏寒。

有关科学研究表明，更年期使用雌激素制剂能够有效缓解因血管舒缩运动障碍而产生的症状，如潮红、出汗等症状，效果较为明显。

第13招

解决更年期盗汗的办法

“盗”有偷盗的意思，古代医家用类似盗贼每天在夜里鬼祟活动一样，来形容该病症，即每当人们入睡、或刚一闭眼而将入睡之时，汗液像盗贼一样偷偷地泄出来。

更年期盗汗表现

盗汗是中医的一个病症名，是以入睡后异常出汗，醒后汗泄即止为特征的一种病症。盗汗大多是由于阴虚内热、阴津外泄而为出汗。通俗地讲即入睡后出汗，醒来就停止。

分析盗汗的类型

盗汗的病人，有的一入睡即出汗，有的入睡至半夜后出汗，有的刚闭上眼睛一会儿即出汗。出汗量相差悬殊。

根据盗汗病人的临床表现，可分为轻型、中型和重型三种。

轻型盗汗的病人

多数在入睡已深，或在清晨5时许或在醒前1～2小时时汗液易出，出汗量较少，仅在醒后觉得全身或身体某些部位稍有汗湿，醒后则无汗液再度泄出。一般不伴有不舒适的感觉。

中型盗汗的病人

多数入睡后不久汗液即可泄出，甚至可使睡衣湿透，醒后汗即停止，揩拭身上的汗液后，再入睡即不再出汗。这种类型的盗汗，病人常有烘热感，热作汗出，醒后有时出现口干咽燥的感觉。



重型盗汗的病人

汗液极易泄出。入睡后不久或刚闭上眼即将入睡时，即有汗液大量涌出，出汗后即可惊醒，醒后汗液即可霎时收敛。再入睡可再次出汗。

解决盗汗的办法

■ 调整起居环境

适当调节一下居住环境的温度与湿度，如阴虚血热者的居住环境就应稍偏凉。保持被褥、睡衣等干燥，应经常晾晒或拆洗，并经常洗澡，以减少汗液对皮肤的刺激。忌熬夜，以免动火伤阴而加重盗汗。



■ 治疗原发疾病

确诊为甲亢、糖尿病、结核、高血压等疾病者，应积极治疗这些原发疾病。避免经常感冒，以免体虚、卫表不固而诱发自汗、盗汗。

■ 中药治疗

盗汗以阴虚及阴虚火旺者多见，但也有气阴两虚、心阴虚、心脾两虚等的差别，应在中医师的指导下，辨证选用适合自己的中成药或中药汤剂。



■ 运动锻炼

加强必要的体育锻炼，养成有规律的生活习惯，注意劳逸结合，以增强体质。

■ 饮食调理

在饮食方面，要摸索出对自己病症有利或有弊的饮食宜忌规律，选择适合自己的食疗调养方法。勿饮酒，宜常食用养阴补益的食物，如百合、莲藕、莲心、银耳、血糯米、山药、黑豆、大枣等。如属阴虚、血热及阴虚火旺的病人，应禁食辛辣动火、辛温助热的食物，如胡椒、肉桂、狗肉、羊肉等。宜常食用养阴清热的新鲜蔬菜。

温馨提醒

燕麦具有补虚、止汗的功效，适宜更年期女性中脂肪肝、糖尿病、浮肿、习惯性便秘患者食用，也适合更年期女性体虚自汗、多汗、易汗、盗汗的人食用。

第14招

如何缓解更年期失眠

女性更年期综合征患者最易伴发失眠症，除失眠多梦以外，还常有多愁忧虑、抑郁状态、易激动、悲观失望或焦虑不安等。治疗这样的失眠症要找出原因，才能解决失眠问题。

导致更年期失眠的原因

情绪焦虑、紧张或者抑郁会导致失眠

要学会调节情绪，避免大喜大悲，保持平淡的心态。

某些疾病造成的失眠

比如瘙痒、疼痛、哮喘、风湿病、溃疡、心脏病等等，如果是这类原因导致失眠，首先要积极治疗原发病，从而改善睡眠质量。

环境的影响

环境的变化也容易导致失眠。比如外出旅行、生病住院、室内的床铺变化、探访亲友等都可能会引起睡眠不安，可以从改善睡眠环境入手，改善失眠状况。



睡前用脑

如果有在晚上工作和学习的习惯，要先做比较费脑筋的事，后做比较轻松的事，以便放松大脑，容易入睡。否则大脑如果处于兴奋状态，即使躺在床上，也难以入睡，时间长了，还容易形成失眠。

睡前说话

俗话说："食不言，寝不语。"因为人在说话时容易使大脑产生兴奋感，思想活跃，从而影响睡眠。因此，在睡前不宜过多讲话。

睡前吃东西

睡前吃东西会把消化系统的各器官功能激活，使大脑再度兴奋起来，抑制睡眠。

剧烈运动

身体在剧烈运动后，需要一段时间后才能平息。因此刚做完运动后不宜马上睡眠。

过度的感情波动

大悲或者大喜后，会使激动的情绪延续一段时间，使中枢神经系统兴奋或者紊乱，难以入睡。

仰面而睡

仰卧会使全身骨骼、肌肉处于相对紧张状态，既不利于消除疲劳，又容易造成因手搭胸部影响呼吸而做噩梦，从而影响睡眠质量。睡觉的姿势，以向右侧身而卧为最好，

这样全身骨骼、肌肉都处于自然放松状态，容易入睡，也容易消除疲劳。



■ 改变睡姿

情绪的波动容易引起神经中枢的兴奋和紊乱，睡觉前的大喜大悲或者忧思恼怒都会影响到情绪波动，如果难以入睡，可改变睡姿，全身放松，将双手放在脐下，舌舔下颚，几分钟后就可以进入梦乡。

■ 睡眠环境要好

睡眠环境的好坏会直接影响睡眠的质量。身居闹市的家庭应尽量创造好的居住环境，减少睡眠时的干扰。

■ 安抚烦乱心理

心理干扰是大多数人失眠的原因。保持平和的心态、宽容的对人方式、积极乐观的生活态度等，对拥有良好的睡眠是极为有益的。

缓解失眠的方法

■ 确定你生物钟的睡眠周期

确定一个起床时间并保持下去，每天不变。然后，试着让身体告诉自己需要入睡的时间。关上电视、计算机和电话；可以听一些轻柔的音乐，或是与相知的人谈谈心；洗一个热水澡，再找一本书看看；打两个哈欠，揉揉眼睛，深呼吸。

■ 遵循自身规律

中国人多半保持传统的前后夜并重、中午小憩的睡眠；西方人则重视后夜与清晨懒睡，中午不休。不管哪一种，只要形成适合自己的规律就可以。但睡眠的基本需要、基本生理规律是一致的。不论你早睡早起，还是晚睡晚起，睡眠时间和睡眠周期没有不同。

温馨提醒

■ 卧室的温度和湿度也会影响睡眠。温度要保持相对稳定，室温一般以20℃左右为佳，湿度以60%左右为宜。

■ 卧室白天应保持阳光充足，适当通风，使空气流通，保持室内空气新鲜，以免潮湿之气滞留。

■ 卧室必须有窗户，睡觉前和醒后适合开窗换气。

■ 睡觉不宜完全关闭门窗，可以给窗户开个缝隙，以保持室内氧气的充足，有利于大脑细胞的氧气供给，使大脑消除疲劳。

第15招

缓解更年期心悸的方法

心悸是更年期经常出现的一个症状，可通过深呼吸、听音乐来稳定情绪，放松心情，同时要注意预防，平时要做到避免受抽烟、喝酒等不良生活习惯的影响。

更年期的心悸表现

进入更年期后，你会发现好像常常心跳加速，甚至会联想到心脏会不会出现问题，有这种疑虑的时候，不妨做个全身检查，检测是否有心脏病。如果结果一切正常，这种情况还在发生，那么这就是更年期的心悸症状。

仅供参考，最好由您的主治医生决定治疗方案。



心悸应该如何预防

- 避免过度劳累，减少过大的压力；
- 适当的休息；
- 避免饮用含咖啡因的饮料；
- 避免抽烟、喝酒；
- 过胖的人可适当减肥，因为较胖的人群更容易产生心悸的症状。

心悸的时候怎么办

由于更年期激素水平的变化，导致了自主神经系统紊乱失调，你会发现当自己快走几步，就会觉得心头紧紧的，或者听到很紧急的消息，也会比以前容易紧张。

了解和学会处理心悸的方法，做好预防，心悸现象便会得到缓解。

处理心悸的参考方法：

（1）心悸来临时，要深呼吸，静下心来。

（2）坐下来休息一会儿，或到外面走走。

（3）听听可以舒缓情绪的轻音乐。

（4）芳香疗法也是不错的选择。

缓解心悸的芳香疗法

芳香疗法是利用纯天然植物精油的芳香气味和植物本身所具有的功效，以特殊的按摩方法，经由嗅觉器官和皮肤的吸收，到达神经系统和血液循环，以帮助人身心获得舒解，并达到皮肤保养和改善身体健康的功效。



第16招

怎样改善更年期性情变化

更年期的性情、心理既特殊，又复杂，有时更年期性情变化很可能发展成精神病。

更年期性情变化会发展成精神病吗

更年期性情变化多属于反应性的，而不是内生性的，与卵巢功能减退有一定关系。有人认为，长期的较严重的雌激素缺乏会影响大脑，如同影响骨骼和心脏一样。但这些症状绝大多数经过一段时间会逐渐消失，预后良好，说明更年期的神经官能症不同于隐性躁狂－抑郁精神病发作，是暂时现象。

更年期的情绪变化能否自然消失

更年期内分泌的改变十分复杂，一般认为重要的是性激素的变化，即性激素与促性腺激素。绝经后体内的雌激素迅速下降，而垂体的促性腺激素则急剧上升，这种改变会影响到全身各部。

处理更年期情绪问题时，应从婚姻状况、社会习惯、营养、配偶、子女、个性等方面着手。了解更年期的相关知识也是一种不错的方法。

对待精神方面的症状应明确诊断，适当用激素治疗，则能治愈症状，重返工作岗位，甚至能从自杀的死亡线上被挽救回来。

性激素疗法中最重要的是雌激素的应用，其疗效较好。如将性激素治疗及心理疗法结合应用，则更年期的情绪变化会逐渐消失。

控制情绪的方法

■ 离开情绪的现场。远离不愉快的现场，可以到外面走一走，看看美景，散散心，呼吸点新鲜空气。

■ 及时控制怒气。可以尝试在开口之前，先把舌头在嘴里转十个圈，或者紧闭双唇，默念数字或者“静、静、静”。

■ 乐观幽默。能够乐于接收别人的劝告，运用自己的智慧和幽默来度过情绪不佳的时刻，保持乐观心态。

■ 倾诉。如果实在难以控制情绪，可以将烦闷向你的亲朋好友倾诉，或者写日记或博客，自我倾诉。千万不要用发怒的方法来发泄心中的怒气和烦闷，那只能是火上浇油。

第17招

更年期皮肤干燥、瘙痒怎么办

饮食清淡、忌酒，忌辛辣食物，补充维生素A、维生素E可以帮助减缓更年期皮肤干燥、瘙痒症状，同时也要注意保持良好的生活习惯。

皮肤为何会干燥、瘙痒

皮肤干燥是皮肤缺少水分。瘙痒的表现多种多样，有的如虫爬蚁走，有的如蚊叮虫咬。这主要是由于进入更年期后长期缺乏雌激素，皮肤缺血和萎缩，弹力组织减少，皮肤腺体功能低下导致的。

有些内科疾病如胆汁淤积性肝病、肾功能衰竭、甲状腺功能异常、糖尿病等也可有全身的皮肤瘙痒感，必须排除。

皮肤瘙痒怎么办

■发生皮肤瘙痒时不要用40℃以上的热水烫洗，禁止搔抓。

■保持皮肤卫生，清洗后涂上保护皮肤的冷霜。

■可服维生素A、维生素E，也可在医生指导下服雌激素药物或涂在皮肤上。

■晚间奇痒影响睡眠时可口服扑尔敏、酮替芬或苯海拉明等。

更年期皮肤瘙痒的防护措施

■注意饮食，少食或不食辛辣刺激性食物；少饮酒。

■保持睡眠充足；保持大便通畅。

■如因皮肤干燥所致，可适当涂些油性膏或植物性油。

■内衣裤以全棉纺织品为佳。

■洗澡不要太勤，水温不宜过高，慎用肥皂，禁忌搔抓。



更年期皮肤瘙痒的中西医治疗

1.西药治疗：应用重碳酸钠120克于温水中洗浴，能缓解全身瘙痒。严重者可用性激素治疗，如服乙烯雌酚0.5毫克，一日2次，或黄体酮10毫克，肌肉注射，每日1次；皮质类固醇药物系统应用，对严重者有短期控制的效果；抗组织胺药物内服也有一

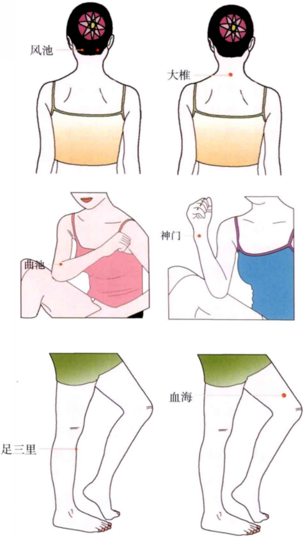


定疗效，可选用扑尔敏4毫克，每日服3次，或苯海拉明25毫克，每日服3次等。

2.中药治疗： 中药以养血祛风为主，药用生首乌、当归、川芎、生地、赤芍、鸡血藤、胡麻仁、蝉衣、僵蚕、桑枝等。较顽固者，加乌梢蛇、全蝎、蜈蚣。冬季酌加麻黄；夏季酌加生石膏、知母等。



3.针灸治疗： 取风池、大椎、曲池、神门、足三里、血海等穴。



第18招

如何缓解更年期泌尿问题

更年期女性泌尿道感染率高于同年龄的男性，也高于育龄女性，它严重影响更年期女性的生活质量和身心健康。

为何会出现泌尿道感染

进入更年期后，女性由于体内性激素含量降低、骨盆底部张力减少等因素，下泌尿生殖道逐渐出现各种萎缩症状。其中，膀胱和尿道发生的变化，极易引起更年期泌尿道感染。更年期女性阴道变短变浅，尿道口更加接近阴道口，加大了感染的可能性。此外，由于膀胱出口部腺体增生，影响排尿，致使更年期女性每次排尿后膀胱内都有残余尿，细菌极易在残余尿内繁殖，加重泌尿道感染。

随着卵巢分泌的雌激素的减少，尿道上皮变薄、萎缩，弹性消失，尿道血管和胶原蛋白的含量降低，因此对外来病菌的抵抗力也降低了，易引起感染。

雌激素对维护膀胱及尿道黏膜也很重要，雌激素严重缺少，可引起萎缩性膀胱炎。雌激素缺乏可引起泌尿生殖器营养障碍，也可发生萎缩性尿道炎。

绝经后膀胱肌层也逐渐变薄、萎缩、纤维组织增生。膀胱出口部的腺体也可发生改变，如腺体增生、纤维组织增生变厚，因而也影响排尿，出现尿频、尿急、夜尿增多、排尿困难、压力性尿失禁等现象，称之为尿道综合征。

预防更年期女性泌尿道感染的方法

注意个人卫生，勤换洗内衣内裤，经常洗澡，坚持每天清洗外阴，特别是大便后，应清洗外阴，使外阴保持清洁。

平时多饮水。通过多饮水的方式，达到利尿、冲洗尿道存留的细菌群、减少残存的细菌量的目的。这一方式还可以改变尿液的酸碱度，从而破坏细菌生长的环境。

在医生的指导下进行抗生素治疗。但对于反复发作的泌尿道感染，抗生素疗法效果不佳。



采用性激素补充治疗，在阴道内用雌激素软膏效果尤好。阴道黏膜吸收药物后，可以改善泌尿道萎缩的状况，增强尿道黏膜的抗菌能力，防止泌尿道感染反复发生。

如有膀胱颈增生，应进行膀胱颈及尿道扩张等相关手术。

第19招 如何处理更年期性生活问题

更年期性生活应当慎重

更年期的妇女月经失调，早期有阴道出血，有的月经没有规律，十天半月就来一次，经期延长，流血量时少时多；有的月经虽说还有一定规律，但周期缩短，经期延长，出血量增多。月经不规则，无疑将对不少夫妇的性生活带来影响。丈夫对妻子在更年期的这一生理特点，一定要能充分地理解。对于更年期的妇女来说，由于种种生理上的变化，经期性生活会带来一些不良影响，所以应当慎重。

适当的自我心理调节

有些妇女到了更年期，因为体内雌激素水平下降，又有各种不同程度的神经和精神症状，情绪不稳定，在心理上可能对丈夫有反感。而生物的、心理的与病理的原因都可能引起更年期妇女性欲暂时下降或完全没有。这时，作为妇女自己，应当科学地认识到自身的变化，进行适当的自我调节，情况严重者，应以积极的态度配合治疗。而做丈夫的一定要理解与体谅妻子，否则会引起不少问题。当妻子反感时，如果丈夫勉强要求进行性生活，则不但不会获得性快乐，而且可能会增加妻子的反感，使性欲进一步下降，从而会给更年期的性生活带来阴影。

性冷淡怎么办

卵巢功能衰退，雌激素水平降低，可造成阴道壁萎缩，阴道上皮变薄，上皮细胞糖原含量减少，阴道内细菌容易繁殖而引起炎症。因此性生活时，因摩擦可以引起阴道黏膜损伤，引起性交不适或疼痛，且会引起继发细菌和霉菌感染。所有这些都可能会导致妇女性冷淡或性厌恶，甚至拒绝性生活。局部应用雌激素软膏、适当延长性交的前奏时间，可以有效地改善阴道润滑情况，减少性交不适感，从而使妇女也能从性生活中得到满足。



第20招

如何舒缓更年期头痛头晕

认识更年期头痛

一般认为，更年期头痛是更年期自主神经功能失调导致的，一般还会伴随乳房胀痛、性欲下降、心悸、出汗、面部潮红、失眠等多种不适表现。

头痛也分很多种，因压力过大、过度劳累导致的症状是整个头被勒紧一样。还有一种是偏头痛，多数和体质及情绪有关系，症状是常会感觉头的某一侧有刺痛，或眼冒金星。更年期头痛还有可能是因肩颈部的酸痛所导致的头痛，或由于眼睛老花、眼睛酸痛引发的头痛等。

更年期头晕有哪几种

头晕一般是由于皮肤血管扩张、血流增多而造成脑部血液减少的现象。

更年期或自主神经失调是造成头晕的因素。依原因的不同，头晕分为以下几种：

■ 只有脸部发烫，而手脚冰冷

最常出现在50岁左右的女性身上。大多是因更年期激素分泌失调而导致的。人体内分泌腺及激素能够根据身体的活动状态及外在的气温而调节，从而使身体机能能顺畅运作。更年期时，性激素的分泌日渐减少乃至停止，身体产生许多变化，除了肩膀僵硬、头痛外，还有头晕及手脚冰冷等症状。

■ 突然发作的头晕

是自主神经失调的毛病，也可称为血管运动神经紊乱。大多是出现在女性身上，同时伴有头痛、目眩、倦怠感及下半身寒冷等症状。

■ 经常全身发热的状态下头晕

若伴有剧烈的心悸及身体颤抖，则是甲状腺功能亢进的现象，这是由于甲状腺素分泌过量使得新陈代谢旺盛，随时感到全身发热且头晕。

另外，也可能是高血压引起的。若血压居高不下，头晕的状态一直持续且同时出现头痛症状，就有脑中风的危险，要特别注意。

头晕若有伴随其他任何症状，一定要及时请教医生。



更年期头晕的生活调养

若非疾病而引起的头晕，可以通过生活上的调养使其得到改善。

平日注意保持适量运动，多吃含维生素、蛋白质及铁质的食物。如多喝胡萝卜汁可治疗因畏冷引起的头晕。

手脚及腰间感到寒冷，并且伴有头晕的现象，很可能是自主神经失调或更年期障碍所引起的。

头晕时的处理：

1.以最舒适的状态躺下休息，解松身上的衣物。

2.若有发烧现象，可予以冰敷。

3.调暗室内的光线，使身心放松、平静。

4.如果是自主神经失调引起头晕，脚部会觉得发热，若呈现冰冷，最好做好保暖工作。

更年期头痛的生活调养

1.情绪上，要保持心态平和，不要焦虑紧张。

2.激素替代疗法：更年期头痛症状明显时，可以在妇科医生的指导下，补充体内的雌激素，但切忌盲目用药。

3.对症治疗：头痛明显者可用一些常用的止痛药，如必理通等缓解头痛的药物。情绪急躁和焦虑者，可选用一些镇静类药物。

4.增加体育锻炼及社会交往，充实日常生活内容。

5.因肩颈部的酸痛所导致的头痛，可适当按摩酸痛的肌肉，缓解疼痛。

6.缓解压力，减少疲劳感。

7.进行眼部保健按摩，舒缓眼部疲劳。





第21招

如何缓解更年期耳鸣目眩

自主神经失调，或者突眼性甲状腺肿都有可能是导致耳鸣目眩的原因，如发现后，及时调整日常生活习惯。

更年期耳鸣的改善方法



1.不要疏忽，应在医生指导下对症用药。

2.发生耳鸣时，可以捏住鼻子用力呼吸，将空气挤进耳朵内，让耳咽管调整压力即可恢复。

3.借助打呵欠来改善。

4.可尝试吃口香糖来改善。

5.平时多练习咀嚼运动。

6.充分休息。

更年期目眩的改善方法



1.养成定期测量血压的习惯，有高血压病尽早治疗。

2.尽量保持良好的休息。

3.不要洗冷水澡，不要用凉水洗头发，不要直接面对空调或电扇，适用于因血液循环引起的头晕目眩症状。

4.目眩时，可以让自己坐下或躺下，放轻松。

推荐茶饮

黄柏苍耳茶

【原料】黄柏9克，苍耳子10克，绿茶3克。

【做法】将所有药材放在保温杯中，冲入适量沸水，闷泡15分钟后饮用即可。

【功效】黄柏清热燥湿、泻火消炎；苍耳子祛风解毒；绿茶清心降火。三者合饮对耳鸣、中耳炎等有效。

【注意事项】苍耳子有小毒，用时不可过量。

第22招

怎样舒缓更年期腰酸背痛

处在更年期的人们经常会感到腰腿疼痛，可采用热敷、熏洗等方法来减轻这种痛苦。

缓解腰酸背痛的方法



腰酸背痛者要注意平日的衣食住行，不要着凉。还可以采用热敷、熏洗、热水浴、理疗、红外线照射、温泉浴、药酒等疗法。

热敷疗法：可用热水袋敷于疼痛的部位，也可将沙或粗盐炒热后装入布袋敷患处。

灸疗：可在疼痛的部位艾灸、隔姜灸或拔火罐等。

外敷：可以在疼痛部位外贴狗皮膏药、伤湿止痛膏等。



家庭沐浴疗法：

将苍术120克、艾叶300克或松木刨花1000克装入纱布包内，放入浴池，然后将水温调至45～50℃。每次洗浴20～30分钟，每天1次，10天为一疗程。在洗浴中可不断添加热水，使水温一直保持在45～50℃。沐浴疗法可改善全身的血液循环，供给机体组织更多的养料和氧气，还可增强肌肉、关节的抵抗力，促进肌肉、肌腱功能的恢复。

自制药酒疗法：

当归、熟地、白芍、牛膝、秦艽、茯苓各10克，川芎、木瓜、肉桂、防风、独活各5克，小麦、炙甘草各3克，生姜1片。水煎后，兑黄酒适量服用。每日1剂。可活血通络，祛风散寒。



第23招

如何缓解更年期疲劳

女性进入更年期会出现身心疲惫、烦躁失眠、皮肤干燥、头发枯黄等症状，影响生活和工作。

更年期为什么容易疲劳

进入更年期的你，会发现最近体力大不如前，总有心有余而力不足的感觉，有时在做了一点家务或者与过去相同的工作量时，就已经疲劳不已，这是因为现在你的身体开始老龄化了，以往过度使用你的身体，所以现在后遗症也慢慢浮现出来。

女性更年期疲劳

劳动过度，往往感到全身疲乏无力，肌肉骨骼酸楚疼痛，倦怠懒言。

男性更年期疲劳

精神过度紧张、工作劳累及环境污染是导致男性更年期综合征不容忽视的重要因素。

长期处于生活和工作的压力之下，精神紧张，肾上腺糖皮质激素分泌增多，可导致免疫功能下降。

怎样消除更年期疲劳

以下提供几个方法，让你疲惫的身心能充分得到缓解。



消除疲劳的生活调养方法

注意休息，保证睡眠质量。即使睡觉的时间不长，也要保证深度睡眠。

开展自己喜欢的娱乐活动，如下棋、看电影电视、听音乐，都可以及时缓解你的疲劳感。

静坐，闭目养神，口中默念“放松”二字，从头到脚，依次暗示每块肌肉放松，即可感到周身舒适，疲劳顿消。

用温水洗浴，能舒缓周身肌肉关节，有助于消除疲劳。

第24招

怎样缓解更年期静脉曲张

改变生活习惯，能减轻更年期静脉曲张的程度。如使用弹性袜，注意运动、饮食及生活作息。

更年期静脉曲张的原因

随着年龄的增长，血液循环功能随之降低，再加上更年期的自主神经失调，就会发生静脉曲张的情况。有时，静脉曲张和水肿会一起出现。

预防女性静脉曲张的办法

对于预防静脉曲张，没有一个绝对有效的方法，但是生活方式的转变也是有效的。以下是一些生活建议：

散步

可以锻炼腿的力量，增加腿部血液循环，强化腿部血管。

穿弹性袜子

腿部已出现静脉曲张的情况，并需要久站的时候，要穿弹性袜子。通过这类袜子对腿部的压力，帮助腿部的血液循环。



避免穿着过紧的衣物

不要穿那种会紧紧包裹腰部、腹股沟或者大腿的衣物。

避免久坐或久站

站立的时候不时转变站立的重心。避免穿高跟鞋、跷二郎腿，坐的时候不要盘腿。

休息的时候腿抬高

把腿抬至高于心脏高度处，这样能帮助腿部血液流回心脏。

保持体重

不要为静脉增加额外的压力。

保持低盐饮食

体内的盐太多会导致体内水钠潴留，进而导致小腿肿胀，对血管造成压力。

戒烟

抽烟会使得血压升高及动静脉受损。

以下症状最好看医生

1.皮肤表面可见深蓝色突出的静脉管。

2.小腿或脚踝肿胀。

3.皮肤有细薄、紫色的血管纹。

4.脚有时抽动，并有疼痛感。

5.红肿的血管有灼烧或刺痛感。

如果静脉曲张的情况过于严重，需要立即去医院就诊。



第25招

如何缓解更年期牙周病

养成早晚刷牙和饭后漱口的良好习惯，刷牙是清洁口腔、洁净牙龈、按摩牙龈、保护牙齿和牙周组织健康的有效方法。

更年期怎样保护牙齿

■ 纠正不良的习惯

如长期使用一侧牙齿咀嚼食物，进食过快致消化不良，用发卡、火柴棒、缝衣针等剔牙，刮舌苔，叼烟斗等这些不良习惯都会损害牙齿或牙龈组织，应戒除。

■ 按摩牙龈

适当地按摩牙龈可以增强牙龈角化，使上皮增厚，还可促进局部血液循环，改善组织代谢，提高牙龈组织对外界刺激的防护能力。方法有：

①使用正确的刷牙方法。

②吃一些较硬的干果或水果，多咀嚼些粗糙食物。

③多用手指按摩牙龈。

■ 叩齿

每日早上和晚上，各叩齿数十次，要叩到铿锵有声才能奏效，而且要长期坚持。叩齿可促进局部血液循环，从而增加牙周组织的抵抗能力。

■ 搅海

用舌尖往返舔舌两侧的齿龈，能促进血液循环，持之以恒，也可预防牙龈疾病的发生。

■ 漱津

一手按摩上颌，一手按摩下颌，至口中充满唾液时，就如同漱口一样用唾液鼓漱，然后咽下，能够有效减少口腔中的细菌。

正确的牙齿保健方法

■ 正确的刷牙方法是上下刷式刷牙。

■ 早晚刷牙、餐后漱口可有效预防龋齿。

■ 时常更换牙膏品种，有利于口腔保健。

■ 最好每半年检查一下口腔，争取早期发现蛀牙或牙周病等问题。



第26招

怎样缓解更年期老花眼

老花眼发生的年龄因人而异，一般出现在40~45岁之间。老花眼并不表示你已老了，而是提醒你要注意生理机能已有改变，要特别注意眼睛的健康。

更年期老花眼的起因

更年期的妇女在40～45岁时，出现近距离工作或阅读发生困难、视物不清。同时感觉眼球酸胀难受，重者出现视力模糊、眉弓部胀痛、眼胀、头痛、恶心等眼疲劳的症状。

这主要因为随着年龄的增加，眼睛的晶状体渐渐退化、硬化，丧失了柔软度及弹性。看近的物体时，晶状体的调适能力降低，无法准确地聚焦于视网膜上，会有模糊的感觉。

近视眼也会变老花眼吗

年轻时有近视的人，年纪老时，就不会有老花眼，是真的吗?

近视眼患者也会发生老花眼。近视眼是看远看不清，要戴近视眼镜（一种凹透镜）才看得清楚。事实上，有近视的人，同时也可有老花。近视眼的人发生老花后看近处所戴的眼镜度数，应该是他原有近视度数与该年龄应有老花度数的代数和，两者抵消后的度数，就是他看近处应戴的眼镜度数。

远视眼的患者更容易老花。有些人在三十五六岁就发生近距离阅读困难的情形，这些人也需要看远、看近各戴一副眼镜。远视眼的人，会提早出现老花眼的症状。

配戴老花眼镜（是一种凸透镜）是最简单、也是必要的方法。眼角膜手术也可以治疗老花眼，不过比较麻烦。只有极少数的人，在50岁时仍无老花现象，远近视力都很好。

由于老花眼系生理老化的过程所表现的症状，到目前为止，并没有药物、食物或运动可防治。我们所能做的就是从生活中去注意眼睛的保健。



老花眼保健方法

方法1：自我疗法

丹田三叹息。

身体放松站立，将两手从身体两侧轻松缓慢地、掌心相对向丹田处聚拢，双手按在肚脐处，然后用鼻吸气。舌顶上颚，两手稍松；呼气，舌头放下，两手稍按紧，反复三次。

丹田三开合。

身体放松站立，双手轻缓地稍离丹田，左右臂分开，手背相对，向两侧分开至稍宽于胯，两手翻开掌心相对，缓缓拢向离丹田不超过半米的地方。一开一合，反复三次。

方法2：洗眼疗法

将水煮开置温后装满茶杯，使眼睛覆于其上，睁开眼睛往杯底看，睁闭三次。

由左眼到右眼各做两次，然后用湿毛巾敷盖在眼睛上，持续半分钟，再把两眼左右、来回揉半分钟。



推荐菜谱 素炒胡萝卜

【原料】胡萝卜250克，植物油、盐、味精、葱段、姜块各适量。

【做法】

1.将胡萝卜洗净，切丝。

2.锅内倒油烧热，放入葱段、姜块炒香，加胡萝卜丝翻炒至熟，用盐、味精调味即可。

【功效】胡萝卜中含有的胡萝卜素，在人体内会转化为维生素A，能帮助保护眼睛，提高视力。

温馨提醒

■ 近视加远视配老花镜的技巧

当人到了40～50岁时，看近的物体则需减少原先凹透镜镜片度数（相当于加上凸透镜），甚至得摘下近视眼镜才看得清楚。

比如，原来有250度的近视，目前有200度的老花，则看近物时只需50度的凹透镜镜片就可以。

此时，看近物时可以不用戴眼镜（因为等于只有50度近视）即可看清楚。

■ 老花眼镜是不是要经常换度数呢?

由于老花眼的程度会随着年龄增加而变化，所以老花眼镜的度数也会随之加深。一般而言，40~45岁的人（假设他没有近视、远视或散光的情形），老花眼镜的度数在100~150度。之后，每3～5年可能要换一副度数较深的眼镜。50岁左右大约是200度；60岁左右约300度。60岁以后就不再有很大的变化。

第27招

如何缓解更年期口渴虚烦

口渴虚烦是更年期的一种常见症状，要缓解这种症状，主要应注意生活起居和饮食习惯，同时要放松心态，培养生活情趣。

更年期口渴虚烦的原因

女性进入更年期，会出现口渴虚烦的症状。口渴的原因有很多，比如因为内分泌失调的关系；或者常常紧张，会感到口渴和喉咙干涩；还有免疫性的疾病，叫干燥综合征，不仅只是口渴，还包括各种黏膜的干燥，比如说眼睑结膜的干燥等。如果有不舒服的地方，不要自己去判断疾病，要及时去医院进行检查。

缓解更年期口渴虚烦的办法

- 养成良好的饮食习惯，避免吃油炸、辛辣、腌制的食物。
- 保持适量饮水的好习惯。
- 症状出现时，尽量转移注意力，减少因虚烦引起的其他不必要症状。
- 培养更多的令人轻松的兴趣和爱好。



专家讲堂

糖尿病的前兆

糖尿病是一种涉及多系统、多脏器的全身性疾病，容易导致心、脑、肾、眼、皮肤及神经的并发症。

口渴、多饮，体重降低是糖尿病的前兆。

糖尿病的多发期在更年期，所以更年期要注意糖尿病的预防和保健。

口干舌燥喝水有讲究

当你感到口渴时，千万不要强忍，要充分补充水分，你可以缓慢地喝一杯温水，从而缓解口干舌燥的感觉，每天至少要喝6～8杯水，这样水分才能充足。



推荐食谱 草菇黄瓜汤

【原料】黄瓜480克，草菇40克，甘笋40克。

【调料】姜丝、盐、香油、胡椒粉各适量。

【做法】

1.黄瓜洗净、切片；草菇洗净切片或切半；甘笋洗净、去皮、切片。

2.将草菇、黄瓜、甘笋、姜丝放入沸水中煮5分钟。

3.加盐、香油、胡椒粉调味即可。

推荐食物

黄瓜

黄瓜富含水分和维生素，并且其所含的热量非常低。中医认为，黄瓜具有除热、利水、解毒、止烦渴、消咽喉肿痛的作用。对于更年期烦渴，黄瓜作用显著。但要注意，黄瓜性寒凉，有胃寒症状的人不宜食用。

绿豆

绿豆含有丰富的营养成分，具有解热作用，可以改善口干舌燥。但体质虚寒、胃溃疡、腹泻者不宜食用。

甘蔗

甘蔗性平，滋味甘甜，具有止渴消痰、缓解咽喉肿痛的作用，有更年期烦渴症状者可常食。但要注意，胃寒、胃酸过多、腹泻频繁、脂肪肝、糖尿病患者不宜食用。

推荐食谱 拍黄瓜

【原料】黄瓜250克，盐、味精、香油、胡椒粉各适量。

【做法】

1.将黄瓜洗净，拍一下，切开。

2.将黄瓜放入盘中，加盐、味精、胡椒粉调味，淋上香油即可。

第28招

怎样缓解更年期手脚冰冷

女性更年期会出现雌性激素水平下降，导致神经血管功能不稳定，影响血液循环，也会让女性异常怕冷。

更年期手脚为什么容易冰冷

在更年期常会有这种情况，就是手脚冰冷，即便面部和胸口都是潮红发热的情况下，手脚还是冷的。

一般来说，女性的血液循环本来就差一些，到了更年期，激素水平发生改变，导致自主神经失调，再加上女性体内脂肪含量高，脂肪的传热速度较慢，体温降低后就难以恢复到原来的温度。



全方位拒绝手脚冰冷

要解除手脚冰冷，必须从日常生活各方面来着手，运动、食疗、泡温泉、按摩等都是不错的好方法，都可让你四肢温暖、面色红润。

甩手运动

晨练运动时选择比走路快、比跑步慢的速度，大步往前走，双手顺便甩一甩，促进气血运行，全身就会暖烘烘的，早上的血液循环和新陈代谢加速，会使身体充满活力，不易发冷。走路时间建议30分钟左右即可。

爬楼梯、简单的原地跳跃

达到稍微流汗的程度，有助于强化体温调节能力。运动时间建议20分钟。



工作间隙活动手脚

工作40分钟后，最好站起来走一走、踏踏步，工作中也不时地动动手指、脚趾等，都可以帮助血液循环。

多补充维生素E

维生素E可扩张末梢血管，对于末梢血液循环畅通很有帮助，但维生素E的效果较缓慢，可多食用维生素E含量丰富的食物。

含烟酸的食物可助循环

烟酸（又称尼克酸、维生素PP、维生素B_5）对于稳定神经系统和循环系统很有帮助，也可改善神经紧张、紧张性腹泻、皮肤炎，更可扩张末梢血管，改善手脚冰冷，但大量服用，会使脸部通红、发烫。

富含烟酸的食物有动物肝脏、蛋、牛奶、糙米、芝麻、花生、绿豆等，可经常食用。

第29招

如何缓解更年期记忆力减退

更年期出现的记忆力减退，多是由于内分泌失调引起的大脑活力减退所致。通过日常的调理和有意识地促进，更年期记忆力减退可以很好地得到改善。

九种方法改善更年期记忆力减退

平心静气

记忆前首先要平心静气，让大脑安静下来。使脑子能够暂时隔断与过去事物的联系，而把崭新的信息铭记下来。

自信

坚信自己“一定能够记住”。有的人总担心自己的记忆力不好，其实只要对自己充满信心，就能大大增强记忆力。

兴趣

要培养对记忆对象的兴趣，可以提高脑细胞的活力。

理解记忆

用理解帮助记忆，明确理解记忆对象，能有效提高记忆力。不理解其意义，死记硬背，虽然也能记住，但效果不好。

联想帮助记忆

在记忆某些事物时，将有关的事物联系起来，在脑中塑造其形象，然后进行记忆。

重复记忆

重复记忆几次，就能使所需记忆的事物清晰地储入大脑。

经常锻炼

大脑与身体其他部位一样，若不常使用，就会出现衰退现象。经常进行全身活动和锻炼，不仅促进身体健康，而且有助于记忆力的保持和改善。

合理休息可增强记忆

疲劳会降低大脑的工作效率，因此记忆后应让大脑休息，使脑细胞从长时间学习的疲劳中得到恢复，以利再记。

咀嚼口香糖

不断的咀嚼动作加强了血管的舒缩能力，增加了心脏向头部供应的血量，从而促进大脑活动，提高思维能力。同时，咀嚼促使人分泌唾液，而大脑中负责分泌唾液的区域与记忆和学习有密切关系。

温馨提醒

脑力活动增强记忆力

下象棋、看报纸等需要动脑的活动能够增强记忆力，同时可以有效降低罹患老年痴呆症的风险。

研究发现，那些总是让大脑保持活跃的人患老年痴呆症和阿尔茨海默症的几率比不常用脑的人降低1.6倍。下棋、看报纸等活动能保持大脑的活跃性，降低得老年痴呆症的风险。因此，适当用脑可以保持思维能力，比如看电视、看报纸、读书等。

第30招

怎样预防更年期心血管疾病

避免肥胖、坚持正确的饮食习惯、积极治疗，能有效降低更年期心血管疾病的发病率。

更年期易患心血管疾病的原因

心血管结构与功能发生变化

人的一生中，一般从40岁开始，心血管结构与功能发生变化，60岁以后变化更明显。随着年龄的增长，供应心脏肌肉血液的血管——冠状动脉发生硬化，心肌常有肥大和心内膜增厚，但心容量不增加，脂褐素的沉积使心肌渐变为深褐色，心包膜下脂肪增加。

与年龄有关的血管变化

人体内的血管包括动脉、毛细血管及静脉，如由心脏向全身各处输送血液的动脉——主动脉，长期受到高压力的影响，随着年龄的增加，其弹性会逐渐降低。

内分泌失调

绝经后妇女动脉硬化程度明显增加，使得心脑血管发病率明显升高，这和内分泌失调有很大的关系。

雌激素和心脑血管疾病的关系

更年期雌激素分泌逐渐减少，绝经后妇女血胆固醇、甘油三酯增高，上述这些变化对心血管系统疾病起着重要作用。绝经后期心脑血管的发病率明显升高。

几种办法让你不得心血管疾病

饮食调节，必不可少

增加膳食纤维：主要有粗杂粮、米糠、麦麸、干豆类、海带、蔬菜、水果等，每日摄入膳食纤维量40克左右为宜。

多吃鱼和鱼油：鱼油具有明显的调节血脂功能，能够预防动脉硬化。

多吃豆制品：大豆里面富含多种人体所必需的磷脂。常吃豆腐、豆芽、豆腐干、豆浆等豆制品能够预防心脑血管疾病。

减少脂肪和胆固醇的摄取量：尽量避免食用高胆固醇食品，如动物的脑、脊髓、内脏，蛋黄，贝壳类，软体类（如鱿鱼、墨鱼、鱼子）等。

科学生活，杜绝隐患

加强体育运动：每天坚持运动1小时，活动时每分钟心率以不超过170与年龄之差，或以身体微汗、不感到疲劳、运动后自感身体轻松为准，每周坚持活动不少于5天，持之以恒。

戒烟限酒：长期吸烟、酗酒可干扰血脂代谢，使血脂升高。

心态平和：避免紧张、情绪激动、失眠、过度劳累、生活无规律、焦虑、抑郁。

定期体检，防患未然

进入更年期后，应每年体检一次，这对于心血管疾病的防治意义重大。

第31招

更年期骨质疏松只是缺钙吗

更年期导致的骨质疏松症主要影响踏入更年期后的女性，随着女性激素分泌的减少，骨质慢慢流失。

补钙能治骨质疏松吗

目前，在骨质疏松或低骨密度的50岁以上的患者中，妇女占55%，其中更年期后的妇女更是高危人群。妇女骨质疏松症每年会导致150万例骨折。

许多人只有到骨质疏松引起骨折后才会对其重视。的确，骨质疏松的开始毫无征兆，是个无声无息的“贼”。令人担忧的是，在这些病人中，很多人因单纯补钙而延误了预防和治疗的最佳时机，这增加了骨质疏松症治疗的复杂性。事实上，单纯补钙对骨质疏松并无帮助，甚至可能适得其反。



骨质疏松症的认识误区

“骨质疏松就是缺钙”是一种认识上的误区。

许多病人在服钙后除肌肉痉挛症状有所改善外，其他临床症状无明显改善，骨量仍继续下降，而且有的患者会出现新发骨折。研究显示，对老年妇女、糖尿病病人及高血压患者来说，长期单纯补钙会引起便秘，肾功能不良患者还会由于钙的排泄受影响而形成肾结石。

骨质疏松是由基因、性别、年龄、激素、生活方式和饮食等多种因素造成的。

预防骨质疏松的方法

- 进行骨密度测试。
- 注意补钙。
- 平时要多晒太阳。
- 经常运动。



第32招

怎样舒缓更年期肠胃症状

更年期的肠胃病症状包括肠胃不适、便秘、腹泻，多数人进入更年期后肠胃症状都会比较明显。

引发肠胃症状的常见原因

精神心理因素

常见于一些长期精神紧张，工作压力较大，体育活动较少的人士（其中女性居多）。

饮食不良因素

一些人因膳食过于精细、长期缺乏膳食纤维、饮水较少、食物对肠道的刺激不足，加上喜静不喜动使肠蠕动减慢而引起便秘。

长期服用某些药物

常见于长期使用止痛药、降压药、利尿剂、钙制剂、抗抑郁药和麻醉药的人群。

肠道疾病

最常见的是患有肠易激综合征的人，可同时表现为便秘与腹泻交替。

此外，肠道肿瘤、肠道炎症、腹腔粘连和腹腔手术等，都可能造成肠道的机械性狭窄，使肠道内容物的运行受阻，引发便秘；部分患有严重的痔疮、痔瘘的老年人大便时疼痛，进而导致排便困难。



全身性疾病引发的

如糖尿病患者、尿毒症患者、甲状腺功能亢进或减低患者，排便功能受到损害，可造成控制胃肠道的自主神经病变，导致排便障碍。

肌肉无力

常见于老年人，因肌肉力量减弱或营养不良、慢性病等造成与排便有关的肌肉无力，引起排便困难。

专家讲堂

几种食物让肠胃变舒服

生姜：

生姜含有姜辣素、姜醇，可促进胃酸分泌、提高食欲，同时可促进血液循环，达到健胃、改善肠胃功能的效果。注意，生姜是辛辣食物，不可大量食用。

山楂：

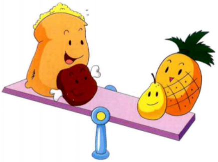
山楂含有维生素A、B族维生素、枸橼酸、苹果酸，具有助消化、抗菌作用，能改善消化不良、腹泻、腹胀等症状。要适量食用，以免胃肠蠕动过快，反而引起胃肠不适。

缓解肠胃不适的三个要点

1.饮食有规律

很多人在饮食上不能控制自己，遇到好吃的就猛吃一顿，不合口味的就饿一顿，这样就易造成胃的蠕动功能紊乱，进而使胃壁内的神经丛功能亢进，促进胃液的分泌，久而久之就会出现胃炎或胃溃疡。因此，饮食应该定时定量，千万不要暴饮暴食。

本身患胃病的人应尽量做到定时进餐，每日可定时进食5～6次，进食量少，能减轻胃的负担，避免胃部过度扩张；进餐次数多，可使胃中经常存有少量食物，以中和胃内过多的胃酸。病情严重的人最好食用营养丰富又易于消化的松软食品，如面条、米粥、牛奶等，还可多吃点蜂蜜，因为蜂蜜有抑制胃酸分泌、促进溃疡愈合的功能。



2.注意饮食卫生

吃饭时一定要细嚼慢咽，使食物在口腔内得到充分的磨切，并与唾液混合，这样可以减轻胃的负担，使食物更易于消化。

应尽量少吃刺激性食品，更不能饮酒和吸烟。烟酒对胃的危害很大，烟草中的尼古丁对胃的刺激作用会使胃容物排出延迟，进而引起胃酸分泌增加，造成胃炎、胃溃疡的病情加重。空腹饮酒对胃病患者的损害更大，因为酒中乙醇对胃黏膜有非常大的刺激作用，胃受到刺激后会出现较强的收缩、扩张等运动，这极容易造成胃出血或胃溃疡部位的穿孔，甚至出现生命危险。

3.保持精神愉快

胃是否健康与精神因素有很大关系。过度的精神刺激，如长期紧张、恐惧、悲伤、忧郁等都会引起大脑皮层的功能失调，促使迷走神经功能紊乱，导致胃壁血管痉挛性收缩，进而诱发胃炎、胃溃疡。因此，平时要精神愉快、性格开朗、意志坚强，能从困境中解脱自己。



第33招

如何预防更年期癌症

常见的乳腺癌、子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌等是更年期女性的大敌，平时就应做好预防措施，在更年期更应该定期检查。

更年期要注意预防哪些癌症

名称	症状	检查方法	警惕人群	常见疗法
子宫内膜癌	阴道不正常出血	子宫内膜增厚超过1.6厘米以上	糖尿病、高血压、身体肥胖者	切除子宫，严重者同时切除卵巢、盆腔淋巴腺等
乳腺癌	无痛性乳房肿块、乳房凹陷、乳房皮肤有橘皮变化等	自我检查	乳腺炎患者	切除乳房
子宫颈癌	晚期白带增多，夹杂黏稠物或者血丝	宫颈抹片	子宫颈炎患者	放射线治疗
卵巢癌	晚期，下腹痛、消化不良，腹胀、尿频、体重变化等	盆腔CT	有家族史、初潮早或绝经晚、无妊娠者	化学药物全身治疗

更年期癌症的发病情况



- 鼻咽癌好发于40～50岁。
- 胃癌好发于40～60岁。
- 肺癌的发病年龄多在50岁左右。
- 肝癌平均发病年龄为43.7岁。
- 男性肝癌数是女性的7～10倍。
- 前列腺癌绝大多数发生在50岁以上的人群。
- 食管癌、大肠癌均以更年期的中老年人发病率高。

预防癌症从哪方面做起

■ 讲究卫生，积极锻炼身体，增强体质，提高机体的抗病能力，这些是预防癌症的重要措施。

■ 积极治疗慢性病，许多癌症起初并不是癌，而是由一些慢性病发展而来的。

■ 积极治疗癌前疾病，密切观察和治疗可能癌变的良性疾患。

■ 情绪乐观，精神愉快。

■ 参加健康检查，并积极进行自我检查。

■ 自我检查不需任何器械，仅需一面镜子。一般表浅部位，如皮肤、皮下组织、颜面、口腔、甲状腺、乳腺、腹部、外生殖器官等处，均易于自己检查，如发现可疑的无痛性包块，应及时就医，可有助于早期诊断和早期治疗。



专家讲堂

■ 宫颈癌的高发因素

宫颈病变，宫颈的慢性疾病有发生宫颈癌的潜在危险。

性因素，如过早性行为、多性伴侣等。

月经及分娩不注意阴部卫生。

免疫功能低下。

第34招

怎样缓解更年期肥胖

女性到了更年期容易出现脂肪堆积、体重增加等现象，这时如果重视饮食和运动的调节，不但可使身体健美，还可以预防某些疾病发生。

更年期发胖的原因

新陈代谢缓慢，需要的热量减少

到了更年期之后，由于激素的变化和身体的衰老，新陈代谢也变得不那么旺盛，这会导致过多的能量以脂肪的形成积累在体内，从而引起肥胖。

饮食不规律，营养过剩

饮食不加节制，尤其是食用高脂肪类食物过多，是引起肥胖的一个重要原因。

遗传性肥胖

如果父母属于肥胖的体质，他们的子女也会容易发胖。

其他原因引起发胖

比如甲状腺机能低下、水潴留、皮质醇增多等也是引起肥胖的因素。

步行能治疗更年期肥胖

既然肥胖会给人体带来很多的危害，那么怎样才能减肥呢？掌握适当的方法可以起到减肥的作用。步行减肥法对治疗更年期肥胖有一定疗效。

步行时间

每天持续步行1小时，脂肪便开始参与行走时所消耗的能量代谢过程。要是每天行走2小时，脂肪的分解就会显著增加，身体也会调动大量的脂肪参加能量消耗。

行走速度

每小时5公里的行走速度所消耗的能量是匀速散步（每小时2～3公里）的5～6倍。这就是说，在相同的时间内，只有快步行走，才能使脂肪层被动员出来参与消耗，达到减肥的目的。

饮食注意

如行走前吃高热量精细的食物，行走时机体便本能地先动用这些能源物质，消耗脂肪就十分困难。因此，行走前应吃含大量维生素的水果、蔬菜类食物，它们能加速脂肪的分解。

怎样预防更年期肥胖

控制饮食

主要是限制过多的脂肪和糖类的摄入，但饮食的安排和定量标准以及减食方案应根据个人的体重情况、工作性质、生活环境等多方面加以考虑。一般来说，每天饮食摄入量中主食量应控制在300克以下，食物选择应以高蛋白、低糖、低脂肪为宜，少吃或不吃动物性脂肪而代之以植物油，适当多吃些蔬菜、水果等以维持足够的维生素，但不要吃零食，尤其是糖块、饼干等零食。还应忌饮浓茶，因浓茶可刺激食欲，使人不自觉地增加饮食量。

加强锻炼

运动的方式必须因人而异，但无论何种形式，一是运动量要由小到大、循序渐进；二要持之以恒。体育活动要与饮食控制同步进行。一般每天散步半小时，可消耗热量100千卡，1个月可减肥500克。有实验表明，即使不改变饮食习惯，每天坚持步行45分钟，也可以起到很明显的减肥效果。

药物治疗

主要是服用促进食物很快氧化并以热量形式散发的药物，或减少肠道营养吸收的药物如缓泻剂等。此外，还可使用抑制食欲的药物。目前市面上的减肥药物可谓琳琅满目、五花八门，但使用时必须严格掌握适应证，要在医师指导下使用，以免发生严重的副作用。药物治疗必须与饮食控制和体育锻炼相配合才能取得预期的效果。

温馨提醒

理想体重的计算公式

体重指数=体重（千克）/身高（米）^{2}

正常范围：18.5～23.9之间

体重超重：24～27.9之间

轻度肥胖：28～29.9之间

中度肥胖：30～34.9之间

重度肥胖：35以上。

例如，张女士的体重是70千克，身高是1.7米，则张女士的理想体重指数为：

70÷（1.7×1.7）=24.14，属于轻度超重。



第35招

如何缓解更年期特发性水肿

由于内分泌系统功能的紊乱，有些更年期女性会出现水肿，特发性水肿通过心理治疗、食疗，大部分都可以自愈。

到了更年期，由于内分泌系统功能的紊乱，有些女性会出现水肿，表现为轻重不一的全身性水肿，常有缓解和加重交替出现的现象，可持续数年或数十年，缠绵不愈，十分恼人。但通过检查发现，心、肝、肾等主要器官都正常，血、尿常规也没有什么异常，医生把这种找不出病因的水肿叫做特发性水肿。

水肿的症状有哪些

■ 水肿的发生与体位有着密切的关系，如在长时间站立或活动后加重，平卧位休息后又逐渐减轻至消失。

■ 水肿的发生与吃饭的口味有着密切的关系，吃咸的食物后出现或加重。

■ 水肿的发生与起居时间有着密切的关系，水肿常发生在早上，颜面、下肢和足部比较明显，下午以下肢和足部显著。

■ 水肿的发生对早晚体重影响大。就寝前体重比起床时可平均增加1千克或更多。

如何防治更年期水肿

目前，治疗这种病的方法以心理治疗为主，应鼓励患者解除精神负担，保持平静和愉快的心情，这对消退浮肿和改善其他症状都十分有益。

不同时期采取的措施也不尽相同：

■ 注意休息

水肿严重时应注意卧床休息一段时间，并限制食物的摄取量，同时可服少量镇静剂。下肢浮肿严重时可穿弹力袜。

■ 饮食调养

注意在水肿期内，饭菜最好要清淡，每天食盐量控制在3～5克。忌食肥肉、海鱼、虾、蟹等，忌用大量的葱、韭、姜、大蒜等辛辣食品，南瓜、雪里蕻等也应忌食。





水肿消退后的短时期内，注意坚持低盐饮食，适当地增加一些营养丰富的食物。

少吃或不吃富含胆固醇和饱和脂肪酸的食物，选择植物油，如菜子油、葵花子油，多吃玉米面、蔬菜、水果、瘦肉、鱼类等含胆固醇较少的食物。



多食大豆制品，如豆腐、豆腐脑、豆浆、豆腐干等，因为它们是很好的植物性蛋白。



专家讲堂

国外有关研究发现，大豆中含有与女性雌激素相似的天然物质，所以可以把大豆当做一种很好的雌激素替代物。

奇妙的自然界有很多植物含有与女性雌激素化学结构相似的物质，对于人体一样会有生理活性。这些物质广泛存在于我们身边的豆类、谷类及水果、蔬菜等食品中，如大豆、小麦、黑豆、扁豆、葵花子、梨、洋葱等。

温馨提醒

脚部香薰浴可治疗水肿

将双脚浸在加有清洁液及香熏油的温水中5～8分钟，并可根据个人喜好或需要而选择香薰油。若加入佛手柑、鼠尾草香薰油各4滴及丝柏树香薰油2滴，便有去除脚臭的功效。另外，若加入胡椒、薄荷及柠檬香薰油各3滴，则具有清新干爽的效用。至于迷迭香、薰衣草及杜松果香薰油各3滴的搭配，则有助双足消除疲倦、去水肿。

第36招

维生素E可延缓衰老

维生素E有很强的抗氧化作用，可清除人体代谢过程中产生的自由基，延缓人体衰老。

人为什么会衰老

古今中外的学者都在探索这个问题，因为只有找出引起衰老的原因，才能防衰老，延长寿命。

人的衰老与细胞反应过程中“渣滓”的堆积呈正比例关系，随着年龄的增长，人体内脂褐素也不断增加，人就会逐渐衰老。

维生素E可以延缓衰老



研究证明，维生素E是自由基清除剂，也是体内抗氧化剂，可稳定不饱和脂肪酸并抵抗其氧化。当机体缺乏维生素E时，组成生物膜的基质（主要是不饱和脂肪酸）容易生成过氧化脂质，结果生物膜的通透性发生改变，细胞膜发生破裂分解，同时细胞膜内的有膜结构（如线粒体和溶酶体）也发生裂解，造成细胞代谢和功能形态的改变，引起一系列的衰老症状。例如，结缔组织因胶原蛋白产生交联而收缩，使皮肤发皱等。过氧化脂质还可与蛋白质结合，最后形成脂褐素。实验证明，缺乏维生素E时脂褐素堆积比正常水平高，这就证明了维生素E抗衰老的功效。维生素E可增加细胞分裂次数，延长细胞生命期，并能减少细胞反应过程中的“渣滓”堆积，净化活细胞的外环境，起到延缓衰老的作用。服用维生素E后，可消除脑组织等细胞中的脂褐素。研究证明，心肌细胞中脂褐素的数量，大体随着年龄的增长而成比例地增加。

动物试验已经证实，维生素E可使动物的平均寿命延长3%～7%。老年人长期服用，可改善其一般状况，包括淋巴系统、骨骼肌和心血管系统的功能状态。所以，长期小剂量口服维生素E可减少或延缓老年病的发生。

维生素E的食物来源

富含维生素E的食物

麦芽、大豆、植物油、坚果类、芽甘蓝、绿叶蔬菜、全麦、未精制的谷类制品、蛋类。

营养补品

可买到脂溶性的胶囊和水溶性的片剂。水溶性的维生素E适用于不吃油腻食物的人或食用多油食物会引起皮肤病变的人，对于40岁以上的中年人更为合适。





推荐菜谱 牛奶枣粥

【原料】大米100克，牛奶400克，红枣20克。

【调料】红糖20克。

【做法】

1.将大米淘洗干净；红枣去核，洗净。

2.锅置火上，放入清水约1000克，用大火烧开，加入大米，烧开后，改用中火煮20分钟，米烂粥稠时，加入红枣、牛奶、红糖，再用小火煮10分钟即成。

推荐菜谱 雪里蕻蛋羹

【原料】鸡蛋2个，雪里蕻50克，虾皮15克。

【调料】盐、胡椒粉、香油各适量。

【做法】

1.把雪里蕻放清水中浸泡，洗净；取出挤干水分，切成细末；虾皮洗净，剁碎。

2.鸡蛋磕入碗内，加入少许盐、胡椒粉打碎，再加入适量清水调匀，然后把雪里蕻末、虾皮末，拌匀后放入蒸锅内，用大火蒸10分钟，取出，淋入香油即成。

第37招

怎样改善更年期尿失禁

据国内外的文献统计，妇女停经后，尿失禁的发生率高达40%，比生育时期高出10%以上。

更年期妇女为什么易患尿失禁

到了更年期的妇女，往往由于站立、咳嗽、喷嚏、大笑、用力等会有尿液流出，严重时坐着或躺着也出现这种情况，由于尿液的浸渍，病人内裤潮湿、臊臭，外阴瘙痒，甚是痛苦。特别是诱发外阴湿疹、皮炎、尿路感染后，不仅给生活和工作带来不便，对精神和肉体也造成极大的痛苦。

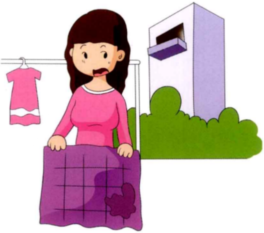
女性的尿道维持禁尿或控制不漏尿主要是靠尿道壁的平滑肌、周围的横纹肌、尿道壁的弹性、尿道的黏膜及黏膜下的血管的力量而将尿道封闭起来，使尿液不会漏出。

妇女的尿道短（4～6厘米）而直，尿道括约肌的力量也较男性弱，特别是有妊娠、分娩或难产、子宫脱垂、子宫肌瘤者，由于更年期卵巢功能减退，雌激素分泌减少，使骨盆组织衰老松弛，阴道、会阴肌肉张力减低，尿道括约肌功能弱，于是膀胱稍有尿液积聚，压力增高，就会有尿液流出，引起尿失禁。也有的人因为控制膀胱的神经发生损伤而导致尿失禁，这种情况称为神经性尿失禁。

65岁以上的妇女有一半以上有尿急和尿频的困扰，原因就是激素长期缺乏造成泌尿道上皮及阴道壁的萎缩。

停经后，激素的缺乏，不仅使肌肉力量变弱，也使尿道和阴道的黏膜萎缩，尿道黏膜下的血管也会变得稀少，造成封闭尿道的力量相对变弱。

另外，激素的缺乏也会使尿道与膀胱交接处的神经接受体减少而降低尿道的闭锁压力。这些因素相加就无法抵抗因为咳嗽、打喷嚏、跳跃等突然增加的腹部压力和膀胱内的压力而导致尿失禁。



专家支招避免尿失禁

招数一

服用肾气丸或补中益气丸。

招数二

针灸中极、关元、足三里、三阴交等穴。

中极穴位于前正中线上，脐下4寸。

关元穴位于前正中线上，脐下3寸。

足三里穴位于外膝下3寸，距胫骨前缘外侧一横指处。

三阴交穴位于内踝尖上3寸，胫骨内侧面后缘凹陷中。

招数三

平时尽量避免哭泣、搬运重物等活动，以免使腹压增高。

招数四

更年期女性继续保持规律的性生活，可以明显延缓生理退变，降低尿失禁的发生频率。

招数五

便秘会导致腹压增高，增加尿失禁的频率。平时应多吃膳食纤维含量丰富的食物，预防便秘。

运动治疗女性尿失禁

■ 提肛运动

运动方法：站位、坐位或者平卧位都可以，用力收紧肛门、尿道口、阴道口周围肌群，就像忍住大小便一样，此时可以体会到骨盆底肌群发生收缩的感觉。每次收缩维持3～5秒，然后放松3～5秒，熟练以后每次可以延长到10秒以上。每天至少做4次，分别在早上、中午、下午和睡前，每次做10～15分钟。



Tips：练习时，身体其他部位要放松，避免腹部的肌肉收缩。为保证动作正确，可将手放在腹部感受是否有肌肉紧张的感觉，及时纠正错误动作。

■ 仰卧起坐

运动方法：身体仰卧于地板或床上，膝部屈曲成90度角左右，脚平放在地上。初学者可以把手靠于身体两侧，或把手交叉贴于胸前做上身挺起动作。5～10次为1组，每次练习做5组。



Tips：练习的时候要避免一次性做超负荷的动作，最初进行时不妨尝试先做5次，然后每次练习加多1次，直至达到10次左右，这时便可尝试多做1组，直至到达5组为止。

第38招

祛除面部皱纹、眼袋的方法

进入更年期，面部的皱纹和眼袋似乎也严重了，只有选择正确的保养方法，才能祛除面部皱纹和眼袋。

面部皱纹的调理方法

生活习惯方面

■ 选用不同种类的护肤品，要根据皮肤特性和季节气候的变化，选用得当。

■ 要经常按摩面部皮肤，以调节皮肤表面温度，促进油脂的分泌，增加血液循环，发挥皮脂腺、汗腺和毛囊的正常功能。

■ 保持充足的睡眠。

■ 避免在光线暗的环境下看书、写字。

■ 纠正不良的表情习惯，如减少皱眉和面部紧张。

■ 在强烈的阳光下务必戴上太阳镜，以免眯眼加深自然皱纹。

■ 参加有氧运动，如慢跑、打球、游泳、跳绳、骑车等，可促进新陈代谢，排除细胞内的废物，有益美容，维护肌肤的活力。

饮食结构方面

■ 多食用富含核酸的食物，如鱼类、虾类、动物肝脏、蘑菇、木耳、花粉等，要配以富含维生素C的蔬菜。

■ 多食滋补皮肤的食物，如水果、酸奶、肉皮等，有助于祛除死去的旧细胞，改善皮下脂肪，从而减少皱纹，健肤美容。

心理方面

■ 减轻心理压抑，保持良好心态。

眼袋调养方法

饮食方面

限盐，保证足够的维生素。

消除眼袋的物理疗法

1.材料：卫生棉球、冰水、鲜牛奶。做法：将两个卫生棉球浸在冰水和鲜牛奶的混合液中，控去八成水分，敷在双眼上15分钟，每天1～2次。

2.材料：小方毛巾、冰水。做法：用小方毛巾浸冰水，拧至八成干，折叠成长条形置于眼皮上。重复几遍，可消除浮肿。

3.材料：维生素E胶囊。做法：每晚入睡前用维生素E胶囊中的黏液对下眼睑进行涂抹和按摩。

4.材料：眼霜。做法：用食指、中指指腹蘸上眼霜，轻拍眼周围皮肤。

注意事项：要避免对下眼睑皮肤的随意牵拉，以免加重眼袋形成。

温馨提醒

■预防和改善眼袋

1.临睡前不要吃得太咸或大量饮水。

2.不要使用太低的枕头。

3.早晚都要涂眼霜，定期使用有助于血液循环的眼部护理品按摩眼周皮肤。

第39招

更年期女性皮肤的调理招数

对于更年期女性而言，不同的肤质有不同的调理方法，如油性皮肤、干性皮肤和敏感性皮肤，其洁肤和日常保养是不一样的。

油性皮肤的调理方法

油性皮肤辨别方法

油性皮肤的人皮脂分泌旺盛，脸部油腻光亮、粗糙，有些像橘子皮。特别是在T形区的额头、鼻子和下巴，油脂分泌更多，极易发生痤疮、粉刺等。油性皮肤不易起皱纹，对外界刺激耐受力较强。

油性皮肤保养要点

水温：洁面水温可偏高，以40℃左右为宜。

护肤品的选择：用能调节皮脂分泌的化妆水护理肌肤，用适于油性皮肤的护肤品保养皮肤。

食物的选择：多食蔬菜、水果。

注意事项

用洁面力度强的香皂或洗面奶，去掉附着在毛孔中的污物，然后用洗面海绵反复擦洗洁净。

干性皮肤的调理方法

干性皮肤辨别

干性皮肤皮脂分泌少，毛孔不明显。外观干燥、无光泽，对外界刺激敏感，容易起细小皱纹。用纸巾测试法可见少量油点或无油点。干性皮肤如经常补充油分和水分，就有可能成为正常皮肤。干性皮肤洁面后，皮肤紧绷，无柔软的感觉，这种皮肤容易老化，需要精心护理。

干性皮肤保养要点

水温：洁面水的温度可偏低，以30℃左右为宜。

护肤品的选择：选择营养、油脂较多的滋润型化妆品，使皮肤润泽、健康。

注意事项

用弱酸性的洁面产品清洗。经常做面部按摩，提高皮肤温度，改善血液循环，使皮肤光润、亮泽。

敏感性皮肤的调理方法

敏感性皮肤辨别

敏感性皮肤多见于肌肤脆弱者，常伴其他全身过敏性疾病。风吹、日晒、季节变换或使用不适合的香皂和化妆品，都可产生红点红斑，引起瘙痒。

敏感性皮肤保养要点

水温：洁面水要温度适中。

护肤品的选择：选用适合敏感性皮肤的化妆品。对初次使用的化妆品，要先取少量在前臂内侧试用，如无过敏反应，方可使用。

注意事项

以温和弱酸性洁面乳为佳，避免冷热水刺激；夏天要尽量避免日光对皮肤的直晒。

第40招

洁肤、按摩可有效改善更年期女性的肤质

清洁和按摩应该是保持皮肤健康与活力的最有效的美容方法。按摩是一种强弱适宜的刺激，可以促进血液循环，使皮脂和汗液分泌正常，增强皮下组织的功能，使皮肤更具活力。

清洁面部皮肤的要领

要领	要领分析
洁面水的选择	软水为宜。性质温和的软水，对皮肤无刺激性。日常使用的自来水、河水、池塘水，以及雨水、雪水、湖水都属软水。
洁面皂或洁面乳的选择	中性皮肤和复合性皮肤适用洁面皂，其具有清洁和杀菌作用。 干性皮肤、敏感性皮肤适用不含碱性的洁面皂，对皮肤无刺激。 各种药皂如硼酸皂、硫黄皂是针对各种肤质生产的，要慎重选用，以免刺激皮肤或引起过敏反应。 各式各样的洁面用品，如洗面奶、清洁霜、卸妆水等等，均具有较好的洁面作用。但只有使用适合自己皮肤类型的，才可取得较好的洁面护扶效果。
正确的洁面方法	①用手将洁面皂搓出泡沫，均匀地抹在脸上，或取少量洁面奶分别点置于额头、鼻梁、两颊及颌部。用双手拇指以外的四指由下向上、由内向外轻轻按摩，将洁面奶均匀地涂满面部。 ②额部和两颊均由内向外轻轻按摩打圈，眼部由内眦沿上眼睑向外眦，再由内眦沿下眼睑向外眦反复按摩，鼻翼两旁用中指上下按摩；口周围用“括号”法来回按摩。用左手四指在右颈部打圈按摩，用右手四指在左颈部打圈按摩。 ③以上动作手法要轻，各做10次左右，使积存在毛细孔内的污垢充分浮在表面。 ④手撩清水，将面颈部的泡沫洗净。轻拍脸颊、前额、下颌、颈部，使清水充分被皮肤吸收，用洁净、柔软的毛巾轻沾面部，吸干水分。此时，面部会有一种透气、清爽、洁净的舒适感。 ⑤用化妆棉蘸少许爽肤水或收缩水由内向外涂于面部，轻轻拍打，用洗面奶洁面的手法将适合自己的护肤品均匀地抹在面颈部。

按摩面部皮肤的要领

1.取适量按摩膏（或按摩乳）分别置于额部、两颊、下颌、鼻翼两侧。

2.双手食指、中指蘸少许按摩膏，从鼻翼两侧轻轻向上推至前额，向外打圈按摩至太阳穴。

3.食指弯曲，从内眦（内眼角）沿眉骨按压至鬓角，再由内眦沿颧骨按压至鬓角。从人中穴沿口周围至下颌正中，再回到人中穴。

4.两颊用双手食指、中指、无名指由下往上，再由内向外按摩打圈。

5.用左手食指、中指、无名指蘸少量按摩膏用打圈法按摩颈右部，用右手按摩颈左部。

注意事项：手法要轻，要用按摩膏始终保持面部的润滑，要沿着皮肤肌理的走向按摩。按摩后用洗面海绵清洗面部至洁净。

按摩时间：反复按摩约20分钟。

面部保健美容按摩的要领

■ 额部按摩：双手中指点揉攒竹穴（眉内侧的凹陷处）、印堂穴（两眉头连线中点），慢慢上推至发际按压至太阳穴点揉，可防治额部皱纹、头痛。

■ 眼部按摩：中指腹轻揉目内眦睛明穴（闭目，内眼角上方3毫米处），反复指压眼周围，点揉瞳子髎穴（由外眼角向外约1指的凹陷处），将无名指放在内眦下方压住皮肤，用中指反复轻抹至外眦。可防治眼部皱纹的产生和眼袋的出现，也有保护视力的功效。

■ 鼻部按摩：点揉迎香穴（鼻翼外缘点与鼻唇沟中间），沿鼻梁两侧上下按摩，上至攒竹穴，点揉；下至人中穴（人中沟上三分之一处），点揉。可防治鼻部痤疮、慢性鼻窦炎和鼻塞。

■ 口部按摩：点揉人中穴，向外按压至地仓穴（嘴角外侧约1指处），点揉。再点揉承浆穴（下颌正中线的凹处），向外按压至地仓穴。可防止皮肤下垂，防治颌部痤疮。经常按摩，可使口唇鲜艳、润泽。

■ 面颊按摩：食指、中指、无名指并拢，以中指点揉迎香穴，轻轻向外打圈按摩至听宫穴（耳屏前凹处），反复按压，点揉地仓穴，点揉承浆穴，缓缓推抹至翳风穴（耳垂后方凹陷处）。可保持皮肤弹性，使皮肤光洁细腻。点揉听宫穴和翳风穴，还可治耳鸣、牙痛等症。

注意事项

■ 操作力度：要根据按摩的部位、手法而定，一般以自我感觉舒适为度。

■ 操作时间：最好不少于20分钟。

■ 按摩产品的选择：要根据自身皮肤性质，选用按摩膏或橄榄油等按摩用品。

■ 按摩禁忌：受伤或有炎症的皮肤暂不适合做按摩护理。

第3章 心理调适

即使进入更年期，也大可不必为时光流逝而烦躁不安、闷闷不乐。保持良好的心态，依旧可以将生活过得精彩、舒适！

第41招

更年期精神病的表现

更年期精神病是指一组初次发病在更年期，临床表现为神经症症状或以情绪抑郁、焦虑、紧张、疑病和猜疑为主要症状，并伴有自主神经功能紊乱、内分泌功能障碍的症状。

更年期精神病病因

其病因主要为内分泌失调加上躯体疾病和精神诱因，使神经系统活动不稳定，机体对外界适应能力降低，导致精神、情感发生变化而促使发病。

更年期精神病发病年龄

发生时期为中年过渡到老年时期，多见女性绝经期。首次发病于更年期的精神病，女性年龄45～55岁，男性年龄50～60岁。

更年期精神病临床主要特征

症状：

■ 抑郁、自卑感和妄想。妄想表现为嫉妒、疑病等症状。

■ 失眠、情绪不稳、易激动、神经衰弱。

随着病程的延长，病情逐渐加重。表现为坐立不安，搓手顿足，惶惶不安，有大祸临头的感觉。对细小琐事过于计较，对自身变化过于敏感，可出现消极厌世观念和自伤行为。

更年期精神病的预防

1.了解更年期保健知识，认识到更年期是一个正常的生理过程，出现的症状是暂时的，一般要经过1～2年，是可以自行缓解的，因此不必忧心忡忡。

2.注意生活的规律性，做到起居有时，劳逸结合，要防止工作负担过重，尽量避免过重的精神刺激，同时注意身体锻炼，经常参加文体活动，调剂生活。

3.定期检查，如果出现了更年期综合征的一些表现，除用药物减轻症状外，应进行必要的检查，排除体内器质性病变。

饮食与营养品建议

1.饮食均衡，多食高钙、低脂、补血食物。

2.低盐饮食，忌烟酒，慎食刺激性食物、咖啡及浓茶。

3.可适量服用卵磷脂、蜂胶、大豆异黄酮。

4.适当补充维生素E。

第 42 招

如何改善更年期抑郁症

更年期抑郁症临床上女性最为常见。女性进入更年期，约有46%的人罹患本病，明显高于其他年龄段。

更年期抑郁症

更年期抑郁症状表现为各种适应能力下降，兴趣丧失、人际关系淡漠、悲观忧郁、后悔自责、全身不适、多疑多病。这些症状的产生与个人的生活环境、心理素质、个性修养、人生经历等有关。出现这些症状应进行及时的心理咨询和心理治疗。

快步行走改善更年期抑郁症

在街上快步行走是改善心情的好方法，有规律的走路是可以治疗抑郁症的，最新的证据表明，抗抑郁的药物治疗严重抑郁见效快，但是用药10个月以后，与只服用抗抑郁药的人相比，那些不再服药并开始运动的病人复发的几率要小得多。

更年期抑郁症的治疗

治疗更年期抑郁症包括药物和心理治疗两个方面。

药物治疗主要是在专科医生指导下使用抗抑郁药。

心理治疗主要是让病人了解疾病的性质，消除思想顾虑，稳定情绪，树立战胜疾病的信心，主动配合治疗。同时要了解社会心理因素与发病的关系，帮助病人正确对待，以及指导患者家属改善与患者的关系，经过及时正确的治疗，多数病人可获得完全治愈，恢复正常的生活能力。

防治更年期抑郁症的方法

首先，要有良好的心理状态。

更年期是人生的必经之路，对更年期的到来要有正确的认识和思想准备，出现一些自觉症状时，只要通过检查未发现异常，就应认识到这是自身正常生理变化过程的表现，不要惊慌，也不要紧张，要保持轻松愉快的情绪。同时，要保持良好的人际关系。

其次，要注意劳逸结合。

处于更年期的人应减轻身心压力，不要整日忙于工作，要有张有弛，多参加体育活动，常与亲人谈心、散步。配偶和儿女也要经常抽时间陪她谈话、散心，让她感受到家里人都需要她。一旦发生更年期抑郁症，应尽早到精神病专科医院治疗，以免发生意外。

第43招

男性更年期自我心理调节手段

男性更年期在我国是较新的问题，因男性无周期性表现，就是进入更年期，所表现的症状也大多被认为是受外界因素的影响，不被社会、家庭所重视。如处理不好，往往给工作和生活造成很大的影响。

认识男性更年期

很多的书籍介绍的大多是女性更年期的知识和常识，而大多数男性很少懂得有关更年期方面的知识，当出现一些症状时，或认为是人老了的原因，或怀疑自己身上有了毛病，同时对自己的情绪放纵，不能很好地进行自我控制。所以中老年男性也应该学习更年期的一些生理知识，以正确认识更年期，懂得如何应付更年期出现的各种症状，从而能理智地控制自己的情绪。

更年期男性的生活调节

■ 安静

以静制动，保持心理的稳定，消除不必要的紧张。更年期的男性应该学一点更年期常识，了解自己生理和心理发生的某些变化，然后泰然处之，不必惊慌。

■ 学制怒

由于雄性激素的作用，男性较女性来说，容易发怒。在更年期由于内分泌紊乱，更容易发怒。《黄帝内经》云“怒伤肝”。怒作为一种强烈的情绪，比其他情绪带有更强的感染性和蔓延性。发怒在单位会破坏良好的人际关系，在家庭容易破坏和睦的家庭气氛，对自己也会连续几天心神不得安宁。所以更年期的男性一定不要随意发怒，要学会运用种种方法来“制怒”。

■ 宽心理

要及时进行心理疏泄。遇到令人头痛的事情产生不良情绪时，不要闷在心里，而应想办法将其疏泄出来。心理疏泄有两种方法，一种方法是自我劝导、自我解脱，就是换一个角度思考可以得出一个全新的结论。另一种方法是借助他人进行情绪“释放”。心里有了郁闷，可以找知心朋友聊一聊，或者发泄一通，或者大哭一场，把心理的郁闷疏泄出来，会顿觉轻松。这对更年期男性的心理保健是很有好处的。

■ 户外活动

尽量多进行一些户外活动，不要没事一个人闷在家中，有条件的话可以参加一些体育锻炼，如打高尔夫球、打康乐球、打太极拳等。户外活动不仅可以呼吸到新鲜空气，而且还可以通过各种活动来调节自主神经，达到心理愉悦的目的。

■ 生活规律

养成有规律的生活习惯。吃饭、睡觉、活动都要讲究科学性。吃饭要规律，不可暴饮暴食；饮酒要适量，不可贪杯；睡觉最好是早睡早起，晚上看电视要有选择性，不要一坐就是数小时。

第44招

更年期神经官能症的表现

神经官能症的临床表现可以分为神经系统本身的症状和躯体性症状两类，但以神经系统的症状为主。

什么是更年期神经官能症

更年期神经官能症多发于更年期的早期，表现为易激动、情绪不稳、爱哭闹、好发脾气，以及神游或昏睡等歇斯底里性发作，所以又称更年期癔病或更年期紧张症。

四组常见的症状

一是自主神经功能紊乱症状，有血压波动、心动过速、颜面潮红、多汗、肢端发冷发麻、厌食、便秘或腹泻、尿频等。

二是性功能减退的表现，如性欲降低、性抑制，男性则有遗精、早泄或阳痿等。

三是躯体不适感觉，如胸闷、腹胀、心悸、头晕及关节疼痛等。

四是神经衰弱的症状，如入睡困难、浅睡多梦、睡眠倒错、记忆力减退、注意力不集中等。

更年期神经官能症的治疗

镇静剂、催眠剂及抗焦虑药物治疗

一般选用利眠宁10毫克，安定2.5毫克，安宁0.2克，安他乐25毫克，均每日3次口服。对伴有焦虑和过度紧张者，要延长用药时间，一般以半个月为1疗程。为防止依赖或成瘾，上述药物可交替轮换服用。

内分泌治疗

一般多选用乙烯雌酚0.25～0.5毫克，每晚口服1次，连服20～22天，停药8～10天后，可再重复使用。有主张用甲基睾丸素治疗，5毫克，舌下含化，每日1～2次。也可将以上两种药物联合应用，更能发挥互补效果。药品选择及剂量仅供参考，具体用药方案需请医生决定。

中药治疗更年期神经官能症要辨证施治

1.心肾阴虚：症见心悸，虚烦，不寐，惊恐，健忘，盗汗，五心烦热，腰酸腿软，口干，舌红少苔，脉细数。治宜滋阴安神，交通心肾。

2.肝阳上亢：症见头晕，头痛，耳鸣，健忘，心悸，易怒，失眠，腰背酸痛，肢麻，震颤，目涩，咽干，舌红少苔，脉弦数或细数。治宜滋阴清热，平肝潜阳。

3.肝气郁结：症见精神抑郁，情绪不宁，胸肋胀痛，脘闷嗳气，神疲食少，苔薄白腻，脉象弦滑。治宜疏肝理气，解郁降逆。

按摩百会穴缓解神经官能症

百会穴处在头顶两耳连线的中点。用两中指指尖，按在百会穴两侧，两指相距约2厘米，然后稍用力向穴位方向按摩，待酸胀感自穴位扩散至头顶部，再按压约1分钟。此按摩法可以清神醒脑，对于更年期神经官能症有很好的缓解作用。

第45招

更年期不良心态有哪些

女性进入更年期的病态心理信号是变得脾气大，乱猜疑。需要在初期就适当控制，将问题解决在萌芽阶段。

更年期不良心态

焦虑心理

注意力不集中，遇事难以作决定，外界一点点刺激就引起很大的情绪波动，顾虑重重。

悲观心理

经常回忆以前不愉快的事情，以泪洗面，或者缺乏自信，感到自己很没用，担心自己已经衰老，即将生命终结。

灰色联想

感觉、知觉的过分敏感，会把周围发生的不愉快的事情强行地和自己相联系，特别是关于死亡、疾病、车祸等不愉快的事情，这些联想往往是灰色的，所以也叫灰色联想。

关注流言飞语

过分地关注单位和身边传播的小道消息和新闻，这也会深受其害，造成人际关系的紧张，严重的会受到恶性的精神刺激。

盲目怀疑

对身边发生的事情无端盲目地怀疑，特别是没有满足本人愿望的时候，听风就是雨，听到别人背后议论，便联系到自己身上。

空巢综合征

是指子女长大成人后离开家自己独立，亲友死亡，自己退休在家离开群体等产生的一系列不适应的症状，常常出现情绪不稳定、唠叨、不近人情，常有孤独感和抑郁感等。

温馨提醒

对于上述这些不良的心态，很多人认为是进入更年期后必然的情况。其实这是一种不正确的想法，并不是在更年期就一定有这样的情况发生，很多人在更年期通过适当的调节，精神状态可以保持和以前一样，甚至更好。因此，不能够放任这些不良心态的发展，要知道这是可以调节的，应积极作为，想办法去改善，这是获得健康心理状态最重要的一步。

第46招

改善更年期疑病症的方法

疑病症是各个年龄段不能忽视的心理障碍疾病，在不同的生命周期里，都会有患上疑病症的可能性，特别值得注意的是更年期这个人生必经阶段。

疑病症是怎么回事

疑病性神经官能症简称疑病症或疑病，又名臆想症。这是一种对自己身体健康状况过分关注、担心或深信自己患了一种或多种躯体疾病，经常诉说某些不适，反复就医，经多种检查均不能证实疾病存在的心理疾病。

据报道，这种病一般都发生在40岁以后，女性多于男性。

影响更年期疑病症的因素

■ 个性

如常常是敏感、多疑、主观、固执、自我中心、自怜和孤僻，患病后明显出现衰弱状态。

■ 环境的变迁，生理、心理条件的改变

如有人绝经期的症状是由于医务人员言语不当引发病人猜疑造成的。有人则因为环境改变，不适应新环境而出现各种不适，且自我调整不利，不适感加重。

■ 自我暗示或条件联想

如见友人死于心肌梗死，使自己对自身轻微胸痛过分关注。

有疑病症的人通常以身体的某个部位、某系统、某脏器有某种不适或疼痛证明自己患了某种疾病，并不断加以强化，企图用各种办法以获得别人的同情。

据其知识水平的不同，分别认为自己受了风寒、病毒等侵袭，患了痹证、肝炎、肺病、癌症、心脏病等，主诉喉部有异物阻塞，肠子被扭曲，血液在皮下流动，小虫在体内行走，或为部位不恒定的疼痛。

某些人则诉述闻到某种难闻的怪味，自身形态发生了奇异的变化等。会出现紧张、焦虑，甚至惶惶不安，反复要求医生进行检查和治疗，并对检查结果的细微差异十分重视，认为这种差异“证实”了自己疾病的存在。

对于别人的劝说和鼓励不是从正面理解，常认为是对自己的安慰，更证明自己疾病的严重性。有疑病症的人受疑病观念的驱使，东奔西走，到处求医，寻求“最新”诊断。做了大量不必要甚至是重复的检查，对反复检查的阴性结果常感到不满，而对于偶然出现的“阳性”结果虽认为抓住了“证据”，但也常感到怀疑。

有疑病症的人除表现有日趋严重的疑病症状外，其他认识良好，主动求医，无任何精神衰退，体检或实验室检查均无异常发现，一般诊断较易明确。

如何改善更年期疑病症

方法一

做好更年期的心理和生理的准备，认识到这些失调都是暂时的。

方法二

提高自我控制能力，在日常生活中保持乐观的心态，精神乐观，情绪稳定。

方法三

适当的室外活动和体育锻炼，有益于调节情绪，强身健体。

方法四

定期做妇科检查，适当加强医药保健的常识。

方法五

适当服用一些中药性质的保健品，可以消除更年期出现的不适症状。

更年期疑病的注意事项

女性更年期“疑病妄想”在日常生活中的情绪表现均较正常，而多在夫妻关系上固执己见。这就最容易伤及无辜，发生真正的感情纠纷，并因此忽视这种病症的客观存在。在治疗上要注意：当病人患上抑郁症想自杀时，必须服抗抑郁药。在专科医生指导下合理、安全用药，定期复查。同时，社会的理解支持也是十分重要的。

音乐疗法能改善更年期疑病症

音乐疗法属心理治疗方法之一，是利用音乐促进健康，特别可作为消除心身障碍的辅助手段。根据心身障碍的具体情况，可以适当选择音乐欣赏、独唱、合唱、器乐演奏、作曲、舞蹈、音乐比赛等形式。

心理治疗家认为，音乐能改善心理状态。通过音乐这一媒介，可以抒发感情，促进内心的流露和情感的相互交流。



温馨提醒

■ 疑病性神经官能症不要随便归类

正常人在某一时期过分重视自己的健康，对不严重的普通疾病或不适感的疑惧，可出现疑病观念，但经检查证实无病，医生给予适当解释后可放弃疑病观念。这类表现则不属于疑病性神经官能症。

第47招

更年期焦虑症的表现

更年期焦虑症是非常常见的情绪反应。不论男女，都常出现更年期焦虑症。

更年期焦虑症的表现

更年期的你如果属于交感神经紧张的那一类人群，那么焦虑的反应会更加强烈，进而影响正常的夫妻关系和人际关系。



具体表现

- 急躁
- 失眠
- 情绪不稳定
- 肢体沉重
- 头痛、头晕
- 多疑
- 悲观



什么是地位焦虑症

当人处在相对低的社会地位，长期承受压力和挫败感，体内就会持续地分泌各类激素，如糖皮质激素和儿茶酚胺类等，造成各种病理性的后果，如影响心血管功能、降低生殖能力、抑制免疫系统的功能等。

焦虑症的类型

焦虑症是神经官能症中的一个类型，根据疾病表现形式，临床上可分为急性焦虑症和慢性焦虑症两种类型。

急性焦虑症

起病突然，患者内心会感到有一种说不出的紧张、恐惧或难以忍受的不适，似乎有灾难将至，即将面临死亡，要发疯了似的。同时感到身体不适，有气闷、胸痛、喉头堵塞等，因此常要打开窗户或到户外“透气”。

在这种状态下，由于过度呼吸还可产生呼吸性碱中毒症状，如手脚麻木、头晕、肌肉抽动或出现胃肠道症状，也有人会出现脸发烧，出冷汗。

此外，运动性不安与焦虑的程度一致，患者常不安地在室内外踱来踱去，两手做些无意义的小动作等。此时患者对周围的环境变化无动于衷。急性焦虑发作可持续几分钟或几小时，发作常自动终止，发作后一切恢复正常。严重者可持续几天或数周，生活难以自理。

慢性焦虑症

焦虑症发作往往持续较久，患者常终日紧张，心烦意乱，坐卧不安，对任何事物都失去兴趣，对自己的健康忧虑重重，对躯体微小不适都过分敏感，注意力不集中以致难以应付正常工作。



焦虑症的预防

- 养成良好的生活习惯，规律饮食。
- 培养广泛兴趣和爱好。
- 坚持适宜的文体活动。
- 切实做到心胸广阔。
- 情绪稳定，乐观，精神愉快。



药物治疗

情况严重的患者，可以配合药物进行治疗。如口服谷维素和维生素B_1、脑心舒等药物辅助治疗。

推荐食谱 桂花减压茶

【原料】桂花10克，甘草少许。

【做法】将桂花和甘草放入杯中，冲入开水，静置5分钟即可。

【功效】桂花会散发浓郁醉人的香味，能舒缓紧张的情绪，安定身心，平衡神经系统。

第48招

改善更年期强迫症的方法

强迫症是神经官能症的一种，它的主要症状是以反复出现某些观念和某种行为为特征。它的发病原因与人的性格特征、曾经的心理创伤（特别是性方面的问题）以及应激事件是紧密相关的。强迫症是一种比较难治的心理疾病，它带给人的痛苦是非亲身经历者难以体会的。在现实中，治疗自己的强迫症，要了解它并且面对，才能有效解决。

更年期强迫症

目前在治疗强迫症的临床实践中，主要有两种治疗主张：

一是主张用药物治疗

药物治疗主要是通过调节大脑的生理机制来达到治疗的效果，所以药物并不是针对强迫症的病源来进行治疗的，而是治标的，其作用只能是暂时地控制症状，而无法达到治愈病症的目的。

二是用心理治疗

强迫症的起因主要是心理因素，如个体的完美主义倾向、敏感内向以及错误的思维模式或思维习惯导致的。

“心病还需心药医”，对强迫症的治疗应该要以心理治疗为主，纠正其个性缺点和错误的思维模式或习惯才是治本。



强迫症难治的两点原因

原因一：人都有强迫倾向

强迫症患者心中最大的愿望可能就是希望自己的头脑里再也不要出现一丝的强迫观念了。

在现实的生活中，我们每一个人都会遇到一些挫折、困难和需要作出选择的事情，而这时，我们每一个人都会为此烦恼，会不断地在头脑里反复地想该怎么样处理这些事情，特别是当我们面临重大选择的时候，有可能这种反复的思考会持续得更久，其实从另一个角度来说这种反复思考就是一种强迫，所以其实我们每一个人都是有强迫倾向的，只是那些健康的人在事情解决之后，强迫也就跟着结束了。

只有接受症状，才不会把症状看得那么重要，情绪才会平静，而只有情绪平静了，才会反过来使症状得到缓解和消失。

■ 原因二：强迫的泛化

强迫症有个特点就是容易泛化，也就是说最开始强迫的只有一个观念，但到后来，强迫的观念越来越多，一个接着一个地强迫，它们可能是同时强迫，也可能是一个替代一个地强迫。

一般来说患有强迫症的人都是比较内向、敏感、固执的，同时又是完美主义者。

从心理分析的角度来看，泛化其实就是心理冲突持续得不到解决的一种表现。

要意识到泛化的存在，当出现泛化的时候，不用去理睬这些让你反复想的观念，而要该做什么就去做什么，那么泛化就不会影响你。

若事先就知道强迫会泛化，当出现泛化的时候就会警觉和认识到这些问题，内心的焦虑情绪会减少很多，同时也为顺其自然、不去在意这些症状找到了一个理由。

专家讲堂

■ 强迫行动的日常表现

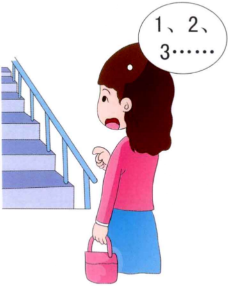
1.强迫性计数。比如见到台阶或者电线杆子一定要弄清楚数目，影响正常的活动。

2.强迫性洗手。反复洗手仍然觉得不干净。

3.强迫性仪式化动作。比如进门口，一定要先迈右脚，如果换了左脚，就要后退重新走，如果不这样做就会心中不安。

4.症状内容单调，但是持续多年以上，并无明显精神异常的举动。

5.明明知道不应该、不恰当，但是无法摆脱，感到痛苦，继而焦虑、抑郁或者产生睡眠障碍。



第4章 饮食调养

更年期综合征除了药物治疗和心理治疗外，还可以根据不同症状选择具有不同功效的食物进行饮食调养。合理的饮食能逐渐改善更年期身体的不适，纠正不良的精神状态，延缓衰老。

第49招

改善更年期潮热汗出怎么吃

潮热汗出是更年期的代表症状，现代医学认为是内分泌和自主神经功能障碍所致。

潮热汗出可以多吃蔬果

中医认为本病多是阴虚内热、虚阳上亢、津液不固所致。蔬果质润，富含液汁，多具有补虚、养阴生津、除烦、消食开胃等功能，可常食。

现代研究认为，蔬果中的营养成分主要有维生素、无机盐、有机酸、糖等。经常适量食用可以滋阴降火，生津止渴，补虚扶正，增强人体抵抗力。

如西瓜、梨、芦柑、橙子、苹果、柿子、丝瓜、百合、番茄、鲜藕、银耳、莲子等可常食，但潮热汗出者忌食辛辣刺激的食物。



改善潮热汗出的最佳食物

■ 桑葚

桑葚味酸，性甘寒，有滋阴养血、补益肝肾的功效。能缓解更年期潮热汗出症状。



■ 燕窝

中医认为，燕窝味甘性平，滋阴润燥，补虚养胃，止胃寒性呕吐；常食燕窝可改善胃阴虚引起之反胃、干呕、肠鸣声；可改善气虚、脾虚之多汗、小便频繁、夜尿；对于更年期潮热汗出有非常好的疗效。燕窝的食用方法以清炖为主，若在炖时配以木瓜，则治疗潮热汗出的效果更佳。



第50招

更年期心悸怎么吃

改善心悸的食物在我们日常生活中也能够找到，如草莓、金针菇、莲藕等，多吃对身体很有益处。



草莓

富含维生素C的草莓，是改善心血管功能和抗氧化的首选食物。更年期妇女经常有心悸的症状，食用草莓可以使之减缓。草莓每次只需吃5～10颗，不要过量食用，否则容易导致肠胃功能紊乱，而产生腹泻。

吃草莓的禁忌

皮肤出疹子者、关节炎、肠胃障碍、过敏体质的人群需谨慎食用。

食用草莓时候，一定要清洗干净残留在草莓上的农药成分，避免农药中毒或者引起腹泻。

吃草莓时候，不要同时吃钙片或者含钙高的食物，相隔2～3个小时后再服用钙片或者食用高钙食物。

莲藕

含有维生素C、蛋白质、氨基酸、粗纤维等成分的莲藕，属于凉性食物，它的清热凉血作用正好可以缓解更年期女性潮红心悸的症状。

吃莲藕的禁忌

莲藕性凉，寒性体质、胃溃疡、腹泻的人群需谨慎食用。



专家课堂

■ 男性出现头痛、全身不适、抑郁、心悸等更年期症状可以多吃什么？

1. 吃一些虾、羊肉、核桃等能改善和增强性腺功能的食物，因为改善性腺功能，可以从根本上减轻男性更年期的各种症状。

2. 多吃核桃仁粥、掺枣饭等有助于改善神经功能和心血管功能的食物，因为这些食物有助于安神养心，减轻神经系统和心血管疾患的症状。

3. 要多吃新鲜的蔬菜、水果和粗粮，保证日常饮食中的膳食平衡。

第51招

百合能缓解更年期失眠吗

百合味甘性平，质地肥厚，色泽洁白，清香醇甜，甘美爽口，是营养丰富的滋补上品。

百合的营养成分

据现代营养学分析，百合含有丰富的淀粉、蔗糖、粗纤维、果胶、磷、钙、铁、B族维生素、维生素C、胡萝卜素及多种生物碱等成分。对于各种发热症治愈后遗留的面容憔悴及长期神经衰弱、失眠多梦、更年期妇女的面色无华等症状有较好的恢复作用，可使面色红润有光泽。

百合食疗功效

1.润肺止咳：百合鲜品含黏液质，具有润燥清热作用，中医用之治疗肺燥或肺热咳嗽等症常能奏效。

2.宁心安神：百合入心经，性微寒，能清心除烦，宁心安神，用于热病后余热未消、神思恍惚、失眠多梦、心情抑郁、悲伤欲哭等病症。

3.美容养颜：百合洁白娇艳，鲜品富含黏液质及维生素，对皮肤细胞新陈代谢有益，常食百合，有一定美容作用。

4.防癌抗癌：百合含多种生物碱，对白细胞减少症有预防作用，能增加血细胞，对化疗及放射性治疗后细胞减少症有治疗作用。百合在体内还能促进和增强单核细胞的吞噬功能，提高机体的体液免疫能力，因此百合对多种癌症均有较好的防治效果。

百合食疗方

蜜饯百合

干百合100克，蜂蜜150克。将干百合洗净，放入大搪瓷碗内，加入蜂蜜，置沸水上笼蒸3小时，趁热调均匀。晾凉后，装入瓶中备用。早晚各1汤匙。

百合粥

百合30克，大米100克，冰糖适量。将百合用清水洗净泡软。大米淘净，与百合一起加水煮粥。粥成时加入冰糖，溶化后稍煮片刻即可。早晚分食。

百合莲子汤

取百合、莲子等量，加水适量，用小火煮烂，加入少许白糖即可。

百合食用宜忌

宜：体虚肺弱，慢性支气管炎，肺气肿，肺结核，支气管扩张，咳嗽咯血者宜食；急性热病后期，神志恍惚以及妇女更年期神经官能症、癔病、坐卧不安、神经衰弱、心悸怔忡、睡眠不宁、惊悸易醒者宜食；肺癌、鼻咽癌及其化疗放疗后患者食用，因百合能抑制肿瘤细胞的生长，缓解放化疗的反应。

忌：感冒风寒咳嗽者忌食；脾胃虚寒、腹泻便溏者忌食。

第52招

改善皮肤干燥、瘙痒怎么吃

女性更年期由于内分泌失调等原因，经常会出现皮肤干燥、瘙痒，此时一定要注意饮食禁忌，选择合适的饮食很重要。



适宜食用的食物

提倡清淡饮食，多吃新鲜蔬菜、水果及高纤维食物，如白菜、芹菜、油菜、西红柿、黄瓜、冬瓜、白萝卜、胡萝卜、菠菜、竹笋、苹果、荔枝、香蕉等。这类食物能缩短代谢废物在肠道中的滞留时间，增加排便次数，改善肠道功能，从而消除便秘，皮肤蚁爬感亦随之减轻。



不宜食用的食物

忌食辣椒、酒、大蒜、芥末、胡椒等强刺激性食品；腌制品、巧克力等食品也应少食；有些人食用鱼、虾、蟹、蚌，以及羊肉、狗肉类食物后，皮肤血管周围的活性物质会立即释放出来，刺激皮肤产生剧痒，所以应忌食之。



其他注意事项

此外，还应根据患者具体的临床表现，选择不同的饮食。若皮肤瘙痒、色红，搔抓或遇热更甚，口干心烦者，则应该多食清凉的蔬菜和水果；如皮肤干燥，揩之脱屑，瘙痒不绝，遇风寒病情加重者，适宜食用一些温散之品，如黄芪、大枣、生姜、葱白、桂枝等。



第58招

改善更年期泌尿问题怎么吃

进入更年期，妇女由于卵巢功能衰退，雌激素水平下降，生殖器官萎缩，外阴部的抵抗力大为减弱，外界细菌易从尿道逆行感染，形成泌尿系统感染，如肾盂肾炎、尿路感染等。主要表现为尿频、尿急、尿痛、腰酸、腰痛等。

更年期夜尿频多的饮食调养

更年期妇女由于内分泌功能减退，雌激素分泌减少，骨盆组织松弛，膀胱和尿道张力降低，对排尿控制能力减弱，抵挡不住膀胱积液后增高的压力冲击，出现小便短少、频数、夜尿频多等症状。

在饮食上要加强营养，多食补肾、健脾食物，如猪腰、桂圆、蛋、禽类，冬季多食羊肉、狗肉等温补肾阳食物，平时可用枸杞子、黄芪泡茶饮。





更年期泌尿系统感染时的饮食调治

在急性期宜大量饮水，最好每日饮水2000毫升以上，以使尿量增加，有利于冲洗尿路，减少细菌在尿路停滞的机会；宜进食一些具有清热解毒、利尿作用的食物，如西瓜、荠菜、马兰头、冬瓜、海蜇、黄瓜等。慢性期或缓解期最好于每日早起空腹饮水500毫升；宜进食一些具有健脾益肾作用的食物，如核桃仁、山药、薏米、赤小豆、动物的肾脏等。急性期、慢性期均应少吃刺激性食物，如含有酒精的各种饮料，辛辣的调味品及含挥发油、辣素、草酸多的各种蔬菜，如韭菜、菠菜、芹菜、洋葱等。

第54招

多吃黄瓜有助于消除更年期水肿

更年期女性会出现一种原因不明的水肿，表现为轻重不一的全身性水肿，常有缓解和加重交替出现的现象，可持续数年，缠绵不愈，十分恼人。

易导致水肿的饮食习惯

1.经常吃胆固醇高的食物：动物脑、鱼子、蛋黄、肥肉、动物内脏。

2.超量食盐：每天超过6克。

3.经常吃刺激性食物：如酒、可可、咖啡、浓茶等。

4.经常吃各种辛辣调味品：如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉等。



黄瓜可以消除浮肿

黄瓜

可调整体内水分平衡，还有退烧的功效。黄瓜的成分中96%是水分，还有少量的维生素C和胡萝卜素。黄瓜有人体排水蔬菜的美称，是因为它有很好的利尿作用，对于吸收水分过多而导致的浮肿、水肿、低烧、无力等症状的辅助治疗也十分有效。



教你做黄瓜皮茶

想最有效地利用黄瓜的功效，最恰当的做法是用黄瓜皮做茶。选择色泽鲜亮的黄瓜，削下的皮放在太阳下晒干，然后熬汁饮用。

材料

色泽鲜亮的黄瓜适量。

制作

1.黄瓜用醋水洗净，然后用清水冲洗，擦干，削皮。

2.将黄瓜皮放太阳下晒2～3天。晒干后用手揉碎。

3.200毫升水中加入10克黄瓜皮煎水，水沸后改成小火，煎至水只剩一半时即可。

温馨提醒

黄瓜皮茶泡饮须知

1.每日喝几杯都可以，不过煎好的茶无法保存，要在当天饮用。

2.用蔬菜的皮做茶，最担心的是残留在皮上的农药。可以用低浓度的醋来清洗；另外，在太阳下晒，也可以分解农药。

第55招

提高性生活质量怎么吃

从健康的角度而言，和谐的性生活对更年期妇女下丘脑-垂体-卵巢轴功能的调节有促进作用。

提高性生活质量的食物

- 冬瓜：利水消痰、除渴止烦。
- 猪胆：益肺、补脾、润燥。
- 海参：滋阴补肾、养心润燥。
- 甲鱼：滋阴清热、补虚养肾。
- 苦瓜：利尿活血、消炎退热、清心明目。
- 河虾：补肾壮阳、养血固精。
- 鹿茸：壮肾阳、强筋骨、固崩止带。
- 山药：益胃补肾、安神益精、助五脏、强筋骨。

更年期性欲亢进患者适用的食疗方

1.冬瓜汤

材料：冬瓜500克，盐适量。

制作：将冬瓜加水煮汤，加盐调味，随意饮用。

2.大米地黄粥

材料：大米适量，生地黄汁15～30克。

制作：大米煮粥，粥将熟时放生地黄汁，搅拌均匀便可以食用。

3.猪胆蜂蜜粥

材料：猪胆1个，蜂蜜60克。

制作：取猪胆汁，加蜂蜜，然后搅匀服或蒸服。



4.大米海参粥

材料：发好的海参2个，大米100克，调料适量。

制作：大米入锅煮成粥，将发好的海参切小块，放入锅内一起煮，放适量调料即可，这也是不错的早餐食谱。

5.甲鱼汤

材料：甲鱼1只（约500克），鸡汤、酱油、黄酒、盐各适量。

制作：将甲鱼洗净去内脏，切块，加水入锅煮烂，去骨，用鸡汤、酱油、黄酒煨，加适量盐调味，随意佐餐服食即可。

6.苦瓜汁

材料：生苦瓜1个，适量白糖。

制作：将生苦瓜捣烂成泥状，放入榨汁机榨出苦瓜汁，可用适量白糖调味。

更年期性欲减退者适用的食疗方

1.大米枸杞粥

材料：大米100克，枸杞子60克。

制作：大米加水煮粥，半熟时加入枸杞子，煮熟即可，随意服用。



2.清炒河虾

材料：河虾肉500克，蛋清2个，淀粉9克，盐、鸡精各适量。

制作：将河虾洗净，去泥肠，用蛋清、淀粉、盐、鸡精抓匀腌渍10分钟，然后入锅炒熟即可，随意佐餐服用。

3.酱烧狗肉

材料：狗肋条肉500克，陈皮、茴香各3克，胡椒、川椒各20克，葱、姜各适量。

制作：将陈皮、茴香、胡椒、川椒、葱、姜放锅内爆炒，然后放入洗净后的狗肋条肉，加适量调料，用小火煨烂，取肉切成小块，再放原汁与酱油烧透即可食用。



4.鹿茸山药酒

材料：鹿茸3～6克，山药 30～60克，白酒500毫升。

制作：鹿茸、山药洗净，沥干，浸泡于白酒中，密封，7日后饮用，每次1小盅。

温馨提醒

■更年期性欲亢进的原因

造成性欲亢进的原因无非是内分泌失调和精神因素所致。下丘脑–垂体–卵巢轴系的任何一个环节发生病变时，都有可能造成这种情况。更年期出现这类问题时，主要因为卵巢雌激素分泌减少后，脑垂体促性腺激素反馈性地分泌过多所引起，于是出现奇特的反跳现象。有人主张以异性激素治疗（如注射丙酸等睾酮），但有关其疗效及副作用尚有争议。所以，必须在医生观察和指导下才能使用，以免发生意外或其他副作用。

第56招

缓解更年期头痛头晕怎么吃

进入更年期后，人体逐渐出现衰老和退化现象，伴随机体调节能力的减退和抵抗力的下降，会出现头晕、头痛、耳鸣等现象，所以对于营养成分的要求与以前不尽相同。

缓解更年期头痛的三类饮食

中医学认为更年期头痛是由于肝肾不足、肝阳上亢所致，或由于营血亏损、脑髓失充、脉络失荣而致，所以饮食上宜食用滋补肝肾的食物，常食用清淡、易消化、富含营养的食物。

■ **肝肾不足者：** 多食动物蛋白、木耳、香菇、银耳、黑豆、枸杞、甲鱼等以滋补肝肾。

■ **肝阳上亢者：** 常食富含维生素、矿物质的蔬菜、水果，如芹菜、马兰头、冬瓜、黄瓜、茭白等。

■ **营血亏损者：** 多食鱼、虾、奶、瘦肉、大枣、核桃仁、桂圆、猪肝、新鲜蔬菜水果等。少食或不食辛辣食物，如胡椒、辣椒、辣酱等。同时戒烟、戒酒也很必要。



可治更年期眩晕的食谱

眩晕是更年期多发病。主要症状是患者突感周围事物或自身在空间旋转，不能站立，常被迫侧卧，目不能睁，头不能动，或伴有恶心、呕吐、耳鸣、耳聋等症状。

推荐食谱 独活煮鸡蛋

【原料】独活30克，鸡蛋6个。

【做法】上述材料加水适量一起煮，待蛋熟后，敲裂蛋壳，再煮15分钟，使药液渗入蛋内。去汤渣，吃鸡蛋。

【服法】每日1次，每次吃2个，3日为1个疗程，连食2~3个疗程。

【功效】《本草求真》上曾记载："独活，辛苦微温，较之羌活其性稍缓，凡因风盛于足少阴肾经，伏而不出，发为头痛，则能善搜而治之，头晕目眩，非此莫属。"据现代医学研究，独活有镇痛、抗炎、镇静、安神、扩张血管、降低血压等作用。

鸡蛋，中医认为其有养心安神、和胃止呕的作用。所以独活煮鸡蛋对眩晕有辅助治疗效果。



推荐食谱 核桃莲肉猪骨粥

【原料】猪骨200克，核桃肉、莲肉各50克，大米100克。

【做法】先将核桃肉、莲肉、大米洗净；猪骨洗净，斩小块备用；然后再把全部用料一起放入锅内，加清水适量，大火煮沸后，小火煮30分钟，加入大米煮至粥成，调味即可。

【功效】桃核肉性味甘温，能补肾强腰、温肺敛气；莲肉性味甘涩平，既能补肾涩精，又能健脾止泻；猪骨选用细骨或脊骨为宜，能补腰膝，强腰壮骨。适宜于更年期肝肾两虚、头晕、耳鸣等。

推荐食谱 牡蛎瘦肉汤

【原料】牡蛎100克， 猪瘦肉100克，盐适量。

【做法】先将牡蛎用清水浸软，洗净；猪瘦肉洗净，切小块备用。然后再把全部用料一起放入锅内，加清水适量，大火煮沸后，小火煮2小时，用盐调味即可。

【功效】更年期综合征表现为肾阴虚证者较多，这道汤以滋养肾阴、养血宁神为主。牡蛎肉能改善更年期内分泌功能不足引起的症状，有降血压和镇静的作用；猪瘦肉性味甘凉，为益阴养血之品。两味共煮成汤，口味清甜可口，有滋阴补肾、养血补心之功，用于更年期肾阴不足、头晕耳鸣者。

温馨提醒

■ 更年期饮茶益处多

茶是我国人民的传统饮料，被列入世界三大功能饮料之一。据研究表明，茶叶含20%～30%的茶多酚，具有收敛、解毒、杀菌、生津、醒脑的作用，还可以减轻烟草中尼古丁的毒性。其解毒的机制是由于茶多酚类物质能和重金属结合形成沉淀，从粪便中排出，并具有预防心血管疾病的作用。因此，饮茶对于疾病的防治具有一定的益处。

■ 更年期头痛者适用茶饮

龙井茶

用龙井茶5克，杭白菊花10克，冲泡，10分钟后饮用，可疏风清肝，缓解更年期头痛症状。

决明绿茶

用决明子10克，绿茶5～8克，冲泡，10分钟后饮用，可明目、醒脑、通便。

枸杞绿茶

用枸杞子10～15克，绿茶10克，冲泡10～15分钟，饮服，有滋阴益肾之功。

绿茶甘草饮

更年期头痛尚未发作时，也可用绿茶10克，生甘草3克，冲泡饮用，可预防头痛的发作。

第57招

改善更年期腰酸背痛怎么吃

更年期后，多数人都会有腰酸背痛的问题，这些问题通过合理饮食能够得到较好的改善。

改善更年期腰酸背痛的食物

姜

姜具有消炎的作用，能有效缓解关节炎、风湿病、神经痛等病症。

最新研究证明，姜具有抗氧化的作用，能消除体内导致多种疾病的自由基，有效防止身体机能的老化。

鸡翅

多吃鸡翅可以给体内补充骨胶原，可弥补骨胶原不足导致的腰、肩、膝盖痛，还能起到缓冲负荷的作用，随着年龄的增长，人体制造骨胶原的能力降低，多吃骨胶原丰富的食物可以延缓衰老。



柚子

柚子的果皮和果肉都具有药效，柚子的种子对神经痛、腰痛、膝盖痛等症状具有较好的疗效。

柚子的苦味成分能保持血液的健康，具有促进血液循环、缓解关节等部位疼痛的作用。



自制药酒疗法

当归、熟地、白芍、牛膝、秦艽、茯苓各10克，川芎、木瓜、肉桂、防风、独活各5克，小麦、炙甘草各3克，生姜1片。

以上药材用水煎后，兑黄酒适量服用。每日1剂，能够起到活血通络、祛风散寒的作用。

专家讲堂

更年期腰酸背痛的原因

女性过了40岁以后，尤其是停经期很多会有腰酸背痛的情形，究其原因，有几种可能：1.骨质疏松，引起腰背痛；2.常年缺乏运动，长期劳累过度，再加上坐姿不正确，经年累月就会引起肌腱炎和脊椎退化性关节炎，从而引发疼痛。

白领职业病：腰酸背痛

长久坐姿不当、腰背歪斜会导致人们腰背酸痛，这是众所周知的。不过把腰背挺得笔直，其实也有可能造成酸痛问题。有时酸痛可能还会延伸至下肢。起初酸痛只是间歇性为发作，若不能及时地改善坐姿，很可能会恶化为长期的酸痛。

腰酸背痛是因长时间保持同一个坐姿，肌肉没有机会伸缩所致，时间一长就会腰酸背痛。

当然，坐姿不当更容易带来疼痛问题，因为身体的歪斜如果超过了正常的脊椎弧度，就会过度拉扯到肌肉。除了腰背酸痛外，白领阶层很可能还会感到肩、颈和腕关节等其他部位也存在酸痛的问题。因此，专家劝告那些因为工作需要长时间坐着的上班族，除了要坐直、坐正以外，每两小时就得适当地活动一下筋骨。



低头综合征

由于长期低着头所造成的一种病痛。

其症状包括颈肩部或颈背部酸痛、僵硬、沉重或疼痛不适。重者还可出现头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心等症状。部分病人在肩胛区、肩部和上臂伴有一阵阵的麻木感，少数患者还伴有视力减退等症。

热敷疗法

可以用热水袋敷在疼痛的部位，也可以用沙或粗盐炒热后装入布袋敷在疼痛处。

其他疗法

另外，还可以在患处使用艾灸、拔罐等治疗方法。

在疼痛的部位外贴狗皮膏药或者伤湿止痛膏等。

温馨提醒

姜叶茶

■材料

生姜叶10克，生姜根茎2～3块。

■制作

把带叶的生姜的叶和根茎洗净，沥干水分，切碎，阴干后，把它们放入锅中，加500毫升水，煎3分钟，将煎好的汤汁倒入茶杯中，一定要趁热饮用，不要长时间保存，最好当天喝完。

第58招

缓解更年期疲劳怎么吃

尝试下面的饮食方案，会让处在更年期的你精力变得旺盛，工作生活中的疲倦感一扫而光。

改善更年期疲劳的食物

■ 高维生素食物

多吃富含B族维生素的糙米、豆类等。此外，白菜、油菜、芹菜、西红柿、柑橘、山楂富含维生素C。动物肝含有丰富的维生素A。

■ 补血、养血食物

可食用奶类、蛋类、瘦肉和动物肝、肾等。

■ 注意每日菜肴不宜过咸

一般要求每日摄入盐量控制在6克以下为宜。

平时可以多吃的食物

■ 胡萝卜

胡萝卜含β–胡萝卜素，可以让你不再昏昏欲睡。

■ 枸杞

枸杞能缓解眼睛疲劳，为视网膜提供营养。



■ 草莓

草莓具有消除疲劳和美容等多种功效。



■ 苹果

苹果所含的有机酸可消除疲劳，增强食欲。



■ 番茄

番茄中含有的番茄红素能对抗自由基对身体的破坏。

■ 海带

海带是绝佳的抗疲劳食物，可以消除身体中的有机酸，能够很好地缓解疲劳。

■ 香蕉

香蕉富含钾，能够消除疲劳感和身体酸痛感。



第59招

改善更年期情绪怎么吃

饮食对人的情绪往往影响巨大，有针对性的饮食可以让你忧郁的心情变得晴朗。

改善更年期情绪的食物

黑豆

黑豆能提高肾功能并具有活血功效。



藏红花

藏红花可促进血液流通，具有调经的作用。

海带

富含锌、碘等微量元素，都是细胞再生的成分，同陆地上的蔬菜相比，海洋里的藻类所含的膳食纤维更为丰富，可平衡激素的分泌。



豆腐渣

豆腐渣是制作豆浆及豆腐时磨出的残渣，具有很高的营养价值，富含能够降低胆固醇的膳食纤维，能有效缓解头晕、腰痛、焦躁等症状。

豆浆

豆浆能补充雌激素和多种矿物质，妇女只要每天摄取47克豆腐或一杯500毫升的豆浆就可补足植物性雌激素，豆浆中的钙质可缓解因为缺钙导致骨质疏松而引起的腰酸背痛。

温馨提醒

可以改善情绪的维生素

维生素C

维生素C可以振奋精神，调节压力，许多蔬果中都含有丰富的维生素C，比如樱桃、柑橘类水果、西红柿、青椒等。但要注意，维生素C加热后很容易流失，所以烹调时要特别注意，加热时间不能太长，温度不要太高。

泛酸

泛酸能够让人精神愉悦，缺乏泛酸会让人脾气变得暴躁，容易焦虑，情绪低落。泛酸广泛存在于动物性食物中，比如肝脏、蛋黄，豆类中也含有丰富的泛酸。

第60招

改善更年期耳鸣目眩怎么吃

更年期耳鸣目眩的发生是可以延缓的，发生以后也是可以治愈的，这就需要注意病前预防和病后调护，良好的饮食习惯更是改善耳鸣目眩的好方法。

改善更年期耳鸣目眩的食物

莴苣

莴苣性凉，味微苦，具有清热凉血、益气壮骨、通经疏络、明目利尿的作用。

莴苣的乳状浆液有安神静心的作用，能够促进消化道的蠕动，提高血管的张力，可防止更年期神经官能症、心律失常等。



桑葚

桑葚性微寒，味甘。具有养肝健肾、滋阴补血、聪耳明目的功效，更年期的妇女常吃桑葚可缓解和辅助治疗肝肾阴亏、心烦心悸、失眠头晕、手足心热、月经紊乱等症状。

菊花大米粥

菊花50克，大米100克，先将菊花煎汤，再将菊花汤与大米同煮成粥。这道粥对中老年人风热头痛、肝火目赤、眩晕耳鸣等症有良好疗效。

梨

梨性凉，味甘，微酸。有清热去火、化痰止咳等作用，梨中所含的维生素B_1可保护心脏、减轻疲劳，经常吃梨还能改善更年期头晕目眩的症状。



饮食习惯可以改善耳鸣目眩

1.摄取足够的B族维生素。粗粮(小米、玉米、麦片等)、菇类(蘑菇、香菇)、动物的肝肾、瘦肉、牛奶、绿叶蔬菜和水果等，均含有丰富的B族维生素。

2.减少食盐量。可吃低盐饮食，每天食盐用量控制在3～5克，对利尿、消肿、降压均有好处。

3.禁吃刺激性食物。如酒、可可、咖啡、浓茶及各种辛辣调味品，如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉等，以保护神经系统。

4.经常吃些安神降压食品。如猪心、芹菜叶、红枣汤、红果制品、酸枣、桑葚等。

第61招

缓解更年期牙周病怎么吃

更年期激素的变化，会引起一些口腔疾病。牙周病是更年期常见的一种病症，是导致牙齿过早松动、脱落的重要原因。

改善更年期牙周病的食物

■ 芦荟

芦荟的药效成分几乎全包含在叶子里。半透明的胶状部分有消炎和保湿的作用，还具有止痛功效。同时，芦荟还可以活化细胞、增强免疫、消炎、抗菌、抗溃疡、分解导致疼痛的有害物质。

■ 白萝卜

白萝卜能有效地预防食物中毒，其辣味成分能够抗菌，止痛。白萝卜的抗菌作用比芥末的抗菌作用还要强。



■ 茄子

茄子能去除瘀血，消肿止痛。腌渍的茄子常被用来缓解牙痛及牙龈肿痛等牙周病，《本草纲目》记载，茄子有去火消炎的作用。



■ 海带

将海带烤焦后研成粉末，塞在疼痛的牙齿中，能消肿、止痛，是民间被广泛使用的疗法。

具体做法：用铝箔纸将海带包好，放在烤箱里烤一会儿，海带马上就能变得又干又脆，研成粉末后，涂在牙龈上，或者和盐混合在一起，涂抹在牙刷上刷牙，能预防牙龈肿痛及口腔内炎症。

平时可以多吃点

■ 绿茶：儿茶素能够保护牙龈。

■ 虎耳草：虎耳草能消炎解毒，对多种病症有疗效。

■蜂蜜：具有养护肌肤和黏膜的作用。

推荐食谱 芦荟粥

【原料】大米100克，芦荟15克。

【调料】白糖适量。

【做法】

1.将芦荟洗净去皮后，切成2厘米见方的块；将大米淘洗干净。

2.将芦荟和大米一起放入锅中，加入适量水同煮。

3.用大火煮沸后，再改用小火煮35分钟，最后加入白糖搅匀即可。

第62招

如何正确喝豆浆

豆浆含有丰富的植物蛋白、磷脂、维生素B_1、维生素B_2、烟酸和铁、钙等矿物质，尤其是铁的含量比牛奶高。

豆浆含有天然植物激素，能够双向调节人体雌激素，所以一般女性或者更年期女性喝豆浆能够补充天然的雌激素，而且因为双向调节，不会造成激素过量而引起肿瘤，是补充雌激素的天然食品。然而专家指出，豆浆并不是十全十美的，它含有某些抗营养因素，不仅不利于人体对养分的消化吸收，反而有害健康。有些更年期人群不适合多喝豆浆。

哪些人不适合喝豆浆

■ 消化不良、胃溃疡患者

豆浆中含有一定量的低聚糖，在酶的作用下能产气，引起消化不良、嗳气、腹胀等症状，患有胃溃疡、消化功能不好的人及腹胀、腹泻的人最好不喝豆浆。

■ 虚寒体质者

由于豆浆是由大豆制成的，而大豆属于性平偏凉的食物，所以有乏力、体虚、精神疲倦等症状的虚寒体质者不适宜饮用豆浆。

■ 肾结石患者

豆制品中的草酸盐可与肾中的钙结合，易形成结石或加重结石的症状，所以肾结石患者也不宜食用。

■ 痛风患者

痛风是由嘌呤代谢障碍所导致的疾病。黄豆中富含嘌呤，且嘌呤为亲水物质。因此，黄豆磨成豆浆后，嘌呤含量比其他豆制品多出几倍，所以豆浆对痛风病人不宜。



日常生活中的饮用误区

1.早晨空腹喝豆浆，营养能被很好地吸收。



建议： 如果空腹饮豆浆，豆浆里的蛋白质大多会在人体内转化为热量而被消耗掉，营养就会大打折扣。因此，饮豆浆时最好吃些面包、馒头等淀粉类食品。

2.豆浆营养丰富，男女老幼，人人都适宜。

建议： 豆浆性平偏寒，因此有反胃、嗳气、腹泻、腹胀的人，以及夜间尿频、遗精的人，均不宜饮用豆浆。另外，豆浆中的嘌呤含量高，痛风病人也不宜饮用。豆类中的草酸盐可与肾中的钙结合，易形成结石，会加重肾结石的症状，所以肾结石患者也不宜饮用。

3.自己动手做豆浆，豆浆只要加热就行了。

建议： 饮未煮熟的豆浆会中毒，因为生豆浆中含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质，未煮熟就饮用不仅难以消化，而且会出现恶心、呕吐和腹泻等中毒症状。

4.豆浆一次喝不完，可以用保温瓶储存起来。

建议： 不要用保温瓶储存豆浆。豆浆装在保温瓶内，会使瓶里的细菌在温度适宜的条件下，将豆浆作为养料而大量繁殖，经过3～4小时就会让豆浆酸败变质。

温馨提醒

■ 豆浆饮用小常识

1.在家自制豆浆，一般都是将黄豆泡上一晚再榨；有的人甚至不泡黄豆，直接做干豆豆浆。但营养专家建议，应把黄豆泡上三天再榨豆浆。在泡豆子的过程中，需要每天早晚各换一次水，以免豆子泡臭。用清水泡了三天的黄豆，里面的植酸基本都被泡掉了，用这样的黄豆榨豆浆，不但出浆率高，而且不会影响人体对钙质的吸收，营养更丰富了。

2.豆浆不但必须要煮开，而且在煮豆浆时还必须要敞开锅盖，这是因为只有敞开锅盖才可以让豆浆里的有害物质随着水蒸气挥发掉。

3.还需要注意的是，豆浆一定不要与红霉素等抗生素一起服用，因为两者会发生拮抗化学反应，喝豆浆与服用抗生素的间隔时间最好在1个小时以上。

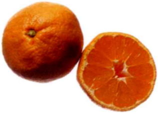
第63招

去水肿怎么吃

多吃含钾元素丰富的食物往往可以有效缓解更年期水肿。

十种可以去水肿的食物







■ 土豆

土豆含有丰富的钾元素、维生素C以及大量的纤维。

■ 香蕉

虽然香蕉的热量有点高，但它的钾的含量特别丰富，而且脂肪含量很低。

■ 胡萝卜

新鲜蔬菜皆含有丰富的钾元素，如一杯胡萝卜汁就有近800毫克的钾元素。

■ 梨

梨含钾多，纤维含量多，含热量较少。

■ 橙

橙含丰富的钾元素和维生素C。

■ 豆类

豆类包括青豆、豌豆等，不仅含有钾元素，蛋白质含量也比其他的蔬菜要高。

■ 红酒

红酒中的抗氧化成分有助排尿，每晚一小杯，可使第二天醒来不容易出现水肿现象。

■ 咖啡

咖啡含咖啡因，适量饮用可以排水排尿。

■ 冬瓜

冬瓜是利尿、帮助消化、消水肿的蔬菜，它可以帮助排除体内多余的水分，使肾脏功能维持正常的运作。

■ 红豆

红豆性平、味甘酸，有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。红豆煲汤作为饮料是利湿的佳品，是很好的消除水肿的食疗方法。

推荐食谱 冬瓜肉丸汤

【原料】冬瓜250克，肥瘦猪肉50克。

【调料】葱末、姜末、香菜末、盐、鸡精各适量，香油3克。

【做法】

1.冬瓜去皮除子，切片；肥瘦猪肉洗净，剁成肉馅，加葱末、姜末和香油朝一个方向搅打至上劲。

2.锅置火上，加适量清水，将肉馅做成肉丸子，放入锅里煮熟。

3.倒入冬瓜片煮熟，用盐、鸡精和香油调味，撒上香菜末即可。



推荐食谱 土豆泥

【原料】净土豆500克。

【调料】香菜叶、牛奶、黄油、盐各适量。

【做法】

1.将土豆去皮洗净，入不锈钢锅内，加水没过土豆，以大火烧开，改用小火煮熟，捞出沥尽水，加入盐。

2.将土豆放入搅拌机内搅成泥，调入牛奶、溶化的黄油，搅匀，盛入盘中，以香菜叶围边即可。

水肿的对症食疗方

1.风水相搏型：浮肿以眼睑、颜面为重，继则全身浮肿、尿少，或伴有感冒症状。治宜宣肺利水消肿。

薏仁粥：薏仁30～50克，粳米100克，共煮成粥，加糖适量。

2.湿热内蕴型：全身皆肿，皮肤浮肿发亮，可伴血尿、尿少等，治宜清热利湿消肿。

芹菜汁饮：芹菜洗净、沥水后切碎，榨汁。每次15毫升，每日3次。

3.脾虚湿盛型：浮肿长期不愈，面色少华，动则气喘，多汗，平素易感冒，纳少，大便不实。治宜健脾益气。

花生红枣饮：花生、红枣各60克，加水适量，小火煎20～30分钟，加适量红糖，饮汤，食花生及红枣。

4.脾肾两虚型：浮肿较重，以下肢为主，浮肿按下凹陷难起，常伴大便稀薄，下肢酸软，夜尿较多。治宜温肾补脾。

芡实粥：芡实30克(研粉)，白果10枚，黄芪15克(布包)，糯米30克。同入锅内，加水煮粥，每日1次。

专家讲堂

更年期水肿的特点

1.长时间站立或者活动、吃盐后出现或者加重，卧位休息后又逐渐减轻。

2.常发生在早晨，面部和手部比较明显，下午以下肢和足部显著。

3.早晚体重变化较大，睡觉前体重比起床时可平均增加1千克或者更多。

4.病程虽然较长，但是大部分都可以自愈。

第64招

造成更年期口渴虚烦的食物

如果你经常感到口渴虚烦，就要避免吃油炸、烧烤、辛辣、腌制的食物，否则会加重症状。

造成口渴虚烦的食物

■ 酒

酒精会扩张血管，加快血流速度，让皮肤发热，引起口渴、虚烦的不适症状。



■ 辛辣食物

辛辣食物对嘴唇及皮肤刺激大，会产生燥热感，造成肌肤缺水，引起口渴、虚烦的感觉。

■ 坚硬的食物

坚硬的食物容易吸收水分，减少润滑度，会使口干情形更加严重。如花生、栗子、莲子、硬面包等。

■ 腌制食物

大部分腌制食物都含有过量盐分，会因为含钠量过高引起口干的不适症状，如咸萝卜、豆腐乳等。

■ 油炸、烘烤的食物

这类食物会使口渴的情况加重，并且减少水分的润泽，进而引起心神烦躁，如炸鸡、炸臭豆腐等。



造成口渴虚烦的饮食习惯

1.喜欢饮用酒和咖啡这些刺激性的饮料，并且上瘾，几乎每天都要饮用，经常过量饮用，会导致口渴、心烦的症状。

2.爱吃辛辣的食物，每餐都会把它当作佐餐来食用，结果造成了口渴、心烦的现象。

3.花生、栗子是自己的最爱，平时不离口，结果会出现口干、口渴的现象。

4.在餐桌上，经常出现的咸萝卜条、豆腐乳等腌制食品，由于含钠量过于高，很容易导致口干渴的现象。

5.一闻到油炸食物的香气就控制不住食欲，即使并不在饥饿状态，一周也要吃好几次，导致口渴、心烦的症状。

第65招

更年期应远离的几类食物

进入更年期，身体机能在迅速衰退，对一些不良影响的抵御能力变得越来越差，这就要求我们主动规避这些不良影响。从饮食的层面上来说，就是要尽量少吃或不吃那些可能会对身体产生毒害作用的食物。

味精

味精的主要成分为谷氨酸钠。谷氨酸钠是一种谷氨酸的钠盐，无色无味，谷氨酸钠的水溶性很好，在100毫升水中可以溶解74克谷氨酸钠。

有研究者认为，鲜味剂谷氨酸钠会转变为对人体有致癌性的焦谷氨酸钠，摄取过量可能导致胃癌和其他内脏疾病。

糖

1.吃糖过多可影响体内脂肪的消耗，造成脂肪堆积；吃糖过多，还可以影响钙质代谢，可使体内钙质代谢紊乱，妨碍体内的钙化作用。

2.吃糖过多，会使人产生饱腹感，食欲不佳，影响食物的摄入量，导致多种营养素的缺乏。

3.长期高糖饮食，会使人体内环境失调，进而给人体健康造成种种危害，引发糖尿病等。吃糖过量会降低免疫力，使人易患各种疾病。

4.长期嗜好甜食的人，容易引发多种眼病。老年性白内障与吃甜食过多也有关。

辛辣食物

对触觉、嗅觉、味觉有刺激性的物质称为辛辣物质，如洋葱、生姜、大蒜、辣椒、胡椒。

过多的辣椒素会剧烈刺激胃肠黏膜，诱发胃肠疾病；辛辣食物刺激食管黏膜，还会加重食管炎、食管溃疡的病情，引起烧心、反酸等；辛辣食物还会使引起便秘，并引发痔疮出血。

熏烤、腌制、发酵类食物

长期食用熏烤、腌制、发酵类食物，有导致消化道肿瘤的危险，因此还是少吃为好。

熏烤类食物中存有致癌物质，长期食用会引起潜在的致癌作用；腌制类食品中含硝酸盐和亚硝酸盐，一旦与肉中的二级胺合成亚硝胺，可直接导致胃癌；发酵类食品中除了含有亚硝基化合物，还有多种有害霉菌，长期食用这类食品会对人体造成潜在危害。

酒

中医认为眼睛和肝是相关的，肝脏受损会影响视力，长期酗酒会引起酒精性肝病，降低肝的解毒能力，进而影响视力健康。进入更年期，要改变酗酒的习惯，避免其影响视力。

第66招

增强更年期记忆力怎么吃

以下几种食品对大脑十分有益，特别是对增强记忆力效果显著，更年期的人群不妨经常选食。

补脑益智的食物

■ 卷心菜

卷心菜富含B族维生素，可预防大脑疲劳。

■ 大豆

大豆含有丰富的植物蛋白质，每天食用适量大豆或豆制品，可增强记忆力。

■ 牛奶

牛奶富含蛋白质和钙质，可提供大脑所需的各种氨基酸，每天饮用可增强大脑活力。如因用脑过度而失眠时，睡前一杯热牛奶有助入睡。



■ 沙丁鱼

沙丁鱼富含蛋白质，可以向大脑提供优质蛋白质。沙丁鱼所含的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，不会引起血管硬化，对脑动脉血管无危害，相反，还能保护脑血管、对大脑细胞活动有促进作用。

■ 蛋黄

蛋黄中含有核黄素等脑细胞所必需的营养物质，可增强大脑活力。当蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后，能产生出丰富的乙酰胆碱，进入血液后会很快到达脑组织中，可增强记忆力。国外研究证实，每天吃1～2个鸡蛋就可以向机体供给足够的胆碱，对保护大脑、提高记忆力大有好处。

■ 木耳

木耳含有蛋白质、脂肪、多糖、矿物质、维生素等多种营养成分，为补脑佳品。

■ 杏

杏含有丰富的β－胡萝卜素和维生素C，可有效地改善血液循环，保证脑供血充足，有助于提高记忆力。

■ 花生

花生富含卵磷脂和脑磷脂，它是神经系统所需要的重要物质，能延缓脑功能衰退，抑制血小板凝集，防止脑血栓形成。实验证实，常食花生可改善血液循环、增强记忆力、延缓衰老，是名符其实的“长生果”。

■ 小米

小米中所含的维生素B_1和维生素B_2分别高于大米1.5倍和1倍，其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。临床观察发现，吃小米有防止衰老的作用。如果平时常吃点小米粥、小米饭，将益于脑的保健。

■ 玉米

玉米胚中富含亚油酸等不饱和脂肪酸，有保护脑血管和调血脂的作用。鲜玉米中谷氨酸的含量较高，能帮助促进脑细胞代谢，常吃些玉米尤其是鲜玉米，具有健脑作用。



■ 黄花菜

人们常说，黄花菜是“忘忧草”，能“安神解郁”。注意：黄花菜不宜生吃或单炒，以免中毒，以干品和煮熟吃为好。

■ 菠菜

菠菜虽廉价而不起眼，但它属健脑蔬菜。由于菠菜中含有丰富的β-胡萝卜素、维生素C、维生素B_1和维生素B_2，是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。此外，它还含有大量叶绿素，也具有健脑益智作用。



■ 辣椒

辣椒维生素C含量居各蔬菜之首，胡萝卜素含量也很丰富。辣椒所含的辣椒碱能刺激味觉、增加食欲、促进大脑血液循环。近年有人发现，辣椒的辣味还能使人精力充沛，思维活跃。辣椒以生吃效果更好，并且要选择那种辣味不是那么重的。

■ 橘子

橘子含有大量β-胡萝卜素、维生素B_1和维生素C，可以消除某些有毒物质对神经系统造成的危害。考试期间适量吃些橘子，能使人精力充沛。此外，柠檬、广柑、柚子等也有类似功效，可代替橘子。



■ 菠萝

菠萝含有很多维生素C和微量元素锰，而且热量少，常吃有生津、提神的作用，有人称它是能够提高记忆力的水果。

第67招

改善更年期肠胃不适怎么吃

更年期肠胃不适症状常常发生，可以选择能缓解肠胃不适、保护和修复消化道黏膜、调节肠道功能的食物。

更年期会有不同程度的肠胃不适症状，如烧心、胃痛、打嗝、消化不良等症状，某些食物可以控制水分的摄取，保护胃黏膜，增强肠胃功能。

推荐食谱 芦荟酸奶

【原料】鲜芦荟叶3～5厘米，原味酸奶100～150毫升。

【做法】

1.芦荟叶子洗净，去刺，使用前切成薄片。

2.将芦荟片加入原味酸奶中，喜欢甜口味的可加入适量的蜂蜜。

【功效】

1.酸奶具有调整肠胃的作用，能缓解便秘。

2.在芦荟中加入酸奶，能修复受损伤的胃黏膜，增加肠内的益生菌，对恢复胃功能很有效果。



推荐食谱 卷心菜汤

【原料】卷心菜300克。

【做法】

1.卷心菜切成块，切的时候不要去掉里面的菜帮，以免煮得过于稀烂。

2.将切好的卷心菜放入锅内，加水后放在火上，水的体积是卷心菜的一半，也可用高汤或者其他浓汤代替清水，滋味会更好。

3.中火煮软，或者盖上锅盖焖煮也可。

4.依据个人口味加入酱油、盐、味精等调味即可。

【功效】

1.卷心菜的特点是富含维生素U，可以修复体内损伤组织，能有效预防和改善胃炎及胃溃疡。

2.卷心菜煮过后，其细胞壁和细胞膜会被破坏掉，80%的有效成分会融入汤汁里，连汤喝下，更有利于营养吸收。

第68招

更年期癌症怎么吃

目前科学家所了解的具有防癌作用的食物大体分为蔬菜类和水果类两种，下面推荐几种对癌症有辅助治疗作用的蔬菜。



一般来说，具有抗癌作用的食物包括白萝卜、大蒜、蒜薹、大葱、西红柿、黄瓜、西兰花等蔬菜；柑橘、木瓜等水果；麦芽和麦片；酸奶；大豆及其制品；金枪鱼等鱼类。

蔬果的防癌活性排行榜



■ 防癌活性较高的有：

西兰花、卷心菜、芦笋、甜椒、西芹、生姜、芋头、核桃等。

■ 防癌活性中等的有：

紫苏、胡萝卜、芝麻、甜菜、板栗、西红柿等。

■ 防癌活性较低的有：

大蒜、芥菜、胡萝卜、百合、苹果、黄瓜、大葱等。

日常膳食巧防癌

1.食物多样、谷物为主，日常食物应包括谷物与薯类、动物性食物、豆类及其制品、蔬菜和水果五大类。

2.多吃蔬菜、水果与薯类，维护心血管健康，增加抗病能力，预防癌症，特别是眼部疾病。

3.每天食用奶类、豆类及其制品，补充膳食结构中钙的缺乏。

4.每周吃一到两次鱼，少吃肥肉和荤油，鱼的不饱和脂肪酸对调血脂、防血栓等有一定作用。

5.控制盐的摄入量，做到清淡少盐，世界卫生组织建议盐摄入量为每天5克。

6.饮酒要有节制，少量可以强身健体，过量则伤肝、脾、胃。

7.不吃变质的食品，尽量不要吃剩菜剩饭，选择符合卫生标准的食品，比如绿色食品和有机食品等。

第69招

橄榄油可有效预防心血管疾病

橄榄油可有效预防心血管疾病，建议更年期人群食用，但橄榄油的种类繁多，价格、用途也不相同，必须针对自己的需要来选择。

橄榄油的功效

橄榄油中含有80%左右的不饱和脂肪酸，是所有的食用油中最高的，能有效预防心血管疾病。

橄榄油的种类

原生橄榄油：取自橄榄第一道压榨出的原汁制成，金黄色中带点绿色，价钱较贵。包括特级橄榄油、优质原生橄榄油、普通原生橄榄油。

精制橄榄油：是用从冷榨后的油渣中提取的橄榄油与一定比例的原生油混合，调和其味道和颜色，呈透明的淡金黄色，价钱较原生油便宜些，但仍比普通橄榄油、纯正橄榄油贵。



橄榄油的选购秘诀

1.注意制造日期，如果是装在透明的容器中，制造日期和食用日期间隔最好不要超过3个月。

2.选择有信誉的厂家生产的产品，还要注意是否有食品安全认证。

3.注意包装是否密封、无破损、无漏液，铁质的容器不应生锈。

4.油质澄清，没有沉淀物、泡沫及异味。

橄榄油的烹调方法

原生橄榄油：适合蘸面包、拌凉菜、拌面，不宜用来高温加热。

精制橄榄油：稳定性较高，适合加热食用。

但要注意，不管是哪种橄榄油，都不适合用来炸食物，因为橄榄油的起烟点（起油烟的温度）很低，高温烹调易起油烟，也容易变质，反而会损害健康。

第70招

改善更年期心血管疾病怎么吃

冠心病患者在选择食物的时候，应注意选择脂肪和胆固醇含量较低，维生素、膳食纤维、矿物质等含量较多，以及有调血脂、抗凝血作用的食物。

可适量多吃的食物

主食类：各种谷类，尤其是粗粮，但超重患者应控制主食量。

豆类：各种豆类及其制品。

蔬菜类：如洋葱、大蒜、菜花、绿豆芽、扁豆、西红柿等。

菌藻类：如香菇、木耳、海带、紫菜等。

水果类：各种新鲜水果，如苹果、梨、香蕉、桃、山楂及各种瓜类。

饮料：淡茶。

可适量进食的食物

肉类：包括猪瘦肉、牛肉和家禽肉（去皮）。

鱼类：包括多数河鱼和海鱼。

油脂类：植物油，包括豆油、玉米油、香油、花生油、橄榄油等。

奶类：包括去脂乳及其制品。

蛋类：包括蛋清、全蛋（每周2～3个）。

应少食或忌食的食物

油脂类：如猪油、黄油、羊油、鸡油、椰子油等及其制品。

肥肉：包括猪、牛、羊等肥肉。

奶类：全脂奶、奶酪等。

各种高胆固醇食物：包括动物脑、骨髓、内脏、蛋黄、鱼子等。

软体动物及贝类。

其他：糖、酒、巧克力、浓茶、浓咖啡及各种辛辣刺激性食品和腌制品。



第71招

更年期骨质疏松的食疗方法

更年期女性非常容易患骨质疏松症。防治骨质疏松症的关键是保持机体有足量钙的摄入。补充钙质应从妇女进入更年期前一直延续到老年期，每个妇女都应掌握补钙的原则。

从三方面补钙预防更年期骨质疏松症

1.食补

骨质疏松症患者宜选择富含营养的食物，尤其是含钙丰富的食品，如虾皮、奶酪、动物肝脏、骨粉、海带、紫菜、香菜、芹菜、小白菜及豆制品；同时要多食新鲜的蔬菜和水果，保证充足的维生素供给；多食奶类、鸡蛋、鱼、鸡、瘦肉等，保证足够的蛋白质供给；晚上临睡前饮杯牛奶，可补充夜间钙质的消耗；茶叶中含氟量较高，有助于减少骨质疏松的发生；酒精中毒可导致或加重骨质疏松，故应禁酒。

2.药补

可适当补充钙剂，如葡萄糖酸钙、乳酸钙等，同时可少量补充维生素D，或食用核桃、黑芝麻、薏米、山楂等富含维生素D的食物，以助人体对钙的吸收和利用。中医学认为，肾主骨生髓，治疗应填精补肾、强筋健骨，以六味地黄丸为主，选加鳖甲、龟板、珍珠母、牡蛎等。还可适当应用雌激素治疗，同样能防治更年期骨质疏松症。

3.辅助治疗

开展力所能及的健身活动，进行科学的日光照射，有利于钙的吸收。

更年期骨质疏松症患者的食疗方

1.海米50克洗净，黄瓜150克拍碎，加盐、醋等凉拌。

2.排骨500克，黄豆100克，加水同煮至骨酥、汤浓时食用。

3.羊脊骨1具，茯苓20克，补骨脂12克，大米60克，葱、生姜、盐各适量。先将羊脊骨洗净，敲碎，补骨脂研粉备用；再取羊脊骨碎块及大米放入锅中，加水适量，煮至粥五成熟，入补骨脂粉搅匀，继续煮至粥将成，加葱、生姜、盐调味即可食用。

4.茯苓细粉、米粉、羊骨细粉、生牡蛎细粉、白糖各等份，加水调成软面，擀成薄片，撒油、盐，做成小饼，烙熟食用。

5.韭菜150克，鲜虾240克，植物油、味精、盐各适量。先将韭菜洗净，切成寸段，鲜虾去壳成虾仁备用；锅内倒油烧热，将韭菜、虾放入，反复翻炒，放入味精、盐，拌匀即可，佐餐食用。

6.牛奶250毫升，大白菜心250克，奶油、盐、鸡精各适量。大白菜心洗净，放入沸水中焯透，捞出，沥干水分；汤锅放火上，加牛奶烧沸，放入焯好的白菜心，用盐和鸡精调味，放入适量奶油融化即可。

第72招

及早开始改变饮食习惯

及早调整你的饮食习惯，均衡摄取各类食物，烹调以少盐、少油、少糖为原则，可以帮助你预防更年期综合征。

均衡摄取六大类食物

主食： 少吃精制米、面，多吃粗粮，比如小米、糙米、荞麦、燕麦等，粗粮中B族维生素含量丰富，可促进神经传导及胃肠蠕动功能。

肉类及黄豆制品： 少吃红肉及肥肉，多吃鱼肉，有助于降低心血管疾病的发生率。多吃富含优质蛋白质及大豆异黄酮的黄豆及制品，可缓解更年期不适。

水果： 多吃水分多、纤维多、性温或性凉的水果，如苹果、梨、西瓜、莲雾、火龙果、香瓜等；少吃热性、糖分高的水果，如荔枝、龙眼、李子等。

蔬菜： 多吃叶菜类、菌菇类、豆类、根茎类蔬菜，这些蔬菜含有丰富的矿物质与维生素，能有效改善头痛、头晕、便秘的困扰，少吃辣椒、生姜、洋葱、大蒜等辛辣食物，以免虚火上升。

奶类： 多吃低脂或脱脂奶类，少吃全脂奶类或动物性奶油，以降低脂肪的摄取，降低心血管疾病的发生率。

油脂类： 多吃含有不饱和脂肪酸的油脂，比如橄榄油、芥菜油等，少食用饱和脂肪酸含量高的油脂，比如猪油、动物性奶油等，以降低心血管疾病的发生率。

采用科学的烹调方法

烹调时要以少盐、少油、少糖为原则。可以采用循序渐进的方式，比如以前放3克盐，改为放2克盐，以前放2匙油，改为放1匙油。调味料最好采用传统酿造或天然的调味料，比如酿造醋、酿造酱油、天然辛香料及具有甜、酸味的水果比如柠檬、菠萝等。

温馨提醒

更多饮食小诀窍

1.起床后喝200～300毫升、20～25℃的温水，可以促进血液循环及排毒。

2.可以适当喝些花草茶、药草茶，比如洋甘菊茶、红枣枸杞茶等。

第73招

更年期需要补充哪些营养物质

若要提高身体免疫力，就要在更年期补充维生素、钙、镁、植物雌激素等营养物质。只有这样，才能平安度过更年期。

营养物质	来源	功能
B族维生素	肝脏、全谷类、小麦胚芽、酵母、酸奶酪、豆类、牛奶、肉类等 	消除疲劳，缓解不适感
钙	牛奶、奶酪、优酪乳、小鱼干、海米、蛤蜊、牡蛎、芝麻、坚果类、豆腐、海带、苋菜等 	可保证骨骼健康，松弛神经，预防和缓解骨质疏松症状
镁	坚果类、黄豆、腰果、南瓜、玉米、茄子、土豆、肉类、深色蔬菜等 	能维持正常的神经功能，维持正常的心跳节率
植物性雌激素	异黄酮来源于苜蓿、大豆、扁豆等。木酚素和黄酮存在于水果蔬菜中 	有利于缓解女性的更年期症状
维生素A	鱼肝油、肝脏、蛋、深绿色或深黄色蔬菜、胡萝卜、菠菜、西红柿、红心红薯、木瓜、芒果等 	提高免疫力，维护视力健康
维生素C	所有蔬菜、水果 	增强免疫力，促进牙齿骨骼健康
维生素E	植物油、深绿色蔬菜、肝、肉类、豆类、蛋、牛奶、坚果类等 	有抗自由基的功效，可延缓衰老

第5章 运动调养

生命在于运动，对更年期的人来说，运动更是不可缺少。运动能提高新陈代谢水平，使各器官充满活力，推迟衰老的进程。但是，处于更年期的人不宜运动过量，应选择放松性的运动项目，并且要注意持之以恒，才能收到良好的效果。

第74招

更年期错误的锻炼方法有哪些

在更年期做体育活动，可以调节神经系统的兴奋和抑制过程，提高大脑皮层对自主神经的调节作用，改善各种因自主神经机能紊乱而出现的症状。

但是，如果运动过度或运动方法不当，不仅不会缓解更年期的症状，而且还会引发很多不适症状。以下几种错误的锻炼方法一定要避免。

■ 气候、季节变化大时仍坚持室外晨练

有大雾或风沙的清晨最好不要晨练。

冬季气温低，室内外温差较大，在冷风里行走，汗腺及皮下组织中的毛细血管骤然收缩，加大了心脏的供血负担，容易引起风寒头痛或感冒。

寒流、冷空气侵袭或气温骤降时，应多穿衣服，以防受凉，过少的衣服会增加心脏负担。在风速大、气压低的寒冷天气里，要注意御寒保暖，尽量减少户外活动。不可使身体突然暴露在冷空气之中；不可在清晨迎风跑步或骑车；冬季室外散步时，最好以上午或下午阳光充足时为宜。

■ 运动量过大

运动强度越大，时间越长，则运动量越大。运动量过大或过强，往往容易造成危险，特别是在刚开始锻炼的时候。比较合适的运动量为运动时心率120次/分左右，且在运动后5～10分钟内即恢复到基础水平；经过一段时间的运动后，心率应该较运动前有所减少，若不减少，说明运动量偏小，可以适当增加运动量。

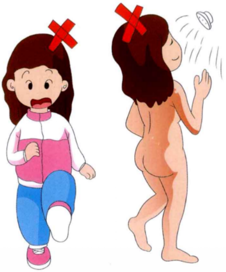
■ 饭后立即运动

饭后不要马上运动，以免造成胃下垂或消化不良。特别是心血管疾病患者饭后运动很容易因为脑部供血不足而引起疾病急性发作。

患胃下垂、肝病的人，饭后则宜平躺，用手按摩腹部，以增强消化功能。

■ 运动后马上冲凉

运动后忌用凉水冲澡，这是因为皮肤温度的突然下降，极易造成血管舒缩功能失调，引发关节、肌肉、心脑血管意外等疾病。运动后稍作休息，然后用温水洗澡或擦浴才是正确的做法。



第75招

改善更年期尿频、尿失禁的运动

许多女性在更年期绝经后，常出现尿频、尿失禁的症状，这些症状不仅让人尴尬，而且还痛苦不堪。针对此种症状，可以通过运动锻炼来进行调整和改善。

凯吉尔操改善更年期尿频、尿失禁

20世纪50年代，美国著名妇科大夫凯吉尔根据多年临床经验，设计了一套骨盆运动操，用它治疗女性尿失禁，有明显的疗效，医学上称之为“凯吉尔收缩”或“凯吉尔运动”。经常练习这套运动操可以保持泌尿系统的健康，同时也能保持生殖系统的健康。

■ 具体步骤

第一步：收紧和放松阴道周围的肌肉。这些部位的肌肉是用来禁止小便流出的，女性可自行加以体会，一旦体会到了这部分肌肉，每天做收缩和放松运动各40～50次，1个月后，可减少到每天20次，以保持肌肉的弹性。

第二步：做骨盆向上提和旋转的基本运动。这类运动可以增加性器官的接触面和摩擦力，提高快感。

想象正在穿极紧的牛仔裤，两脚分开约30厘米，双膝弯曲，想象已穿上牛仔裤，现在要拉上拉链，你的骨盆应向前和向上提高，腹部收紧，手放在腹部下方，做到这个姿势，停1秒钟，然后放松，然后再重复。每天做20次左右，直到不假思索就能做为止，通常需要1～4天时间。

专家讲堂

■ 什么是尿失禁?

尿失禁是由于膀胱括约肌损伤或神经功能障碍而丧失排尿的自控能力，使尿液不自主地流出。

■ 尿失禁的原因

尿失禁的原因主要为以下几项：

1.先天性疾病，如尿道上裂。

2.创伤，如妇女生产时的创伤、骨盆骨折等。

3.手术，如成人前列腺手术、尿道狭窄修补术等手术之后。

4.各种因素引起的神经源性膀胱病。

第76招

哪些太极拳动作可缓解更年期综合征

太极始于无极，太极分两仪，两仪分三才，三才显四象，四象演八卦。依据“易经”阴阳之理，综合中医经络学理论及导引、吐纳法创造出一套有阴阳性质、符合人体结构和大自然运转规律的一种拳术，古人称为“太极拳”。

现代研究表明，中老年人练习太极拳可以缓解更年期综合征。特别是身体不太好的中老年人比较适用。但是，练习太极拳有一个最大的难点，就是不易记住。因为目前流行的各式太极拳都有几十个动作，对身体不太好的中老年人来说，练习有一定难度。

下面选取了十二式太极拳的几个动作姿势，既简便易学，同时也不失太极拳练习的基本特点。其中包括了虚实、开合、起落、旋转、独立平衡等动作，以及掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠这太极拳八法。

起势

招式动作

1.自然站立，双脚分开与肩同宽，双肩下沉，双肘松垂，手指自然微屈，眼向前平视。

2.双臂向前缓慢平举，手心向下，眼看前方。

3.双腿微屈，双掌轻轻下按，双肘微垂，掌指微上翘，眼看前方。

动作要领

1.两脚开立。

2.两臂前举。

3.屈腿按掌。





■ 野马分鬃

招式动作

1.以腰为轴，上身微向右转，重心移于右腿，同时右手收抱于胸前，手心向下，胸部保持宽松舒展。左手收抱腹前，手心向上，左脚随之收至右脚内侧，脚掌点地，眼看右手。

2.以腰为轴，上体向左转，左脚上前迈一步成左弓步，同时左右手随转体分别向左上右下分开，左手高于眼平，手心斜向上，右手落于右髋外侧，手心向下，眼看左手。弓步动作与分手的速度要均匀一致，迈出的脚先是脚跟着地，然后脚掌慢慢踏实，脚尖向前，膝盖不要超过脚尖；后腿自然伸直。

3.以腰为轴，身体向右转，重心移右脚，左脚掌转前方，重心再移至左脚，右脚向左脚靠拢，脚尖收至左脚内侧点地，右手收抱腹前，手心向上，左手收抱胸前，手心向下，眼看左手。

4.与动作2相同，唯左右相反。

5.与动作1相同。

6.与动作2相同。



动作要领

◎左野马分鬃

1.抱手收脚。2.转体上步。3.弓步分手。

◎右野马分鬃

1.转体撇脚。2.抱手收脚。3.转体上步。4.弓步分手。





白鹤亮翅

招式动作

1.上体微向左转，左手翻掌向下，左臂平屈胸前，右手向左上画弧，手心转向上，与左手成抱球状，眼看左手。

2.右脚跟进半步，上体后坐，身体重心移至右腿，上体先向右转，面向右前方，眼看右手；然后左脚稍向前移，脚尖点地，成左虚步，同时上体再微向左转，面向前方，两手随转体慢慢分开，右手向右上，左手向左下。

3.身体重心后移时，右手上提、左手下按要协调一致。

动作要领

1.跟步抱手。2.后坐转体。3虚步分手。

搂膝拗步

1.左脚收至右脚内侧，脚尖点地，右手心转向前下，右手经身前向下转右后抡摆，再超过右肩。

2.左手心转向上，经身前向上转至右胸前，手心转向下，上身随之微向右转，眼看右手。

3.上体左转，左脚向左前迈出成弓步，同时左手绕左膝转向左腿左侧，手心向下；右手过肩推掌，伸向前方，手心斜向前下方。身体重心后移至右腿上，左脚尖外摆，重心移至左腿，右脚移至左脚内侧，脚尖点地；左手向左后上摆起，手心向上，高平肩。右手随之转至左肩前，上身微向左转，眼看左手。

4.与动作2相同，唯左右相反。

5.与动作3相同。

6.与动作2相同。

动作要领

◎左搂膝拗步

1.转体摆臂。2.摆臂收脚。3.上步屈肘。4.弓步搂推。

◎右搂膝拗步

1.转体撇脚。2.摆臂收脚。3.上步屈肘。4.弓步搂推。





手挥琵琶

招式动作

1.右脚跟进半步，脚掌先着地，再全脚踏实，身体重心移于右腿上，右手稍向后下收，左手稍向前上伸。

2.左脚略提起稍向前移，变成左虚步，脚跟着地，脚尖翘起，膝部微屈，左手向前上伸，手心向右，手指高平口；右手收至左肘内侧，手心向右，眼看左手。

动作要领

1.跟步展臂。2.后坐引手。3.虚步合手。



左右倒卷肱

招式动作

1.右手心翻向上经腹前向后上伸，高与耳平，左手心翻向前下，随左臂向前伸，继之手心转向上，高过平胸，眼看左手。

2.左脚微提离地，右手向前下推至右耳右侧，左手稍向后撤，眼看左手。

3.左脚向左后斜退一步，退步时，脚掌先着地，再慢慢全脚踏实，同时，右脚随转体以脚掌为轴扭正。身体重心移于左腿上，右手继续向前下伸，约与腰平，手心翻向上；左手继续向后上伸，高平耳，手心向上，眼看右手。

4.与动作2相同，唯左右相反。

5.与动作3相同，唯左右相反。

动作要领

◎右倒卷肱：

1.转体撤手。2.退步卷肱。3.虚步推掌。

◎左倒卷肱：

1.转体撤手。2.退步卷肱。3.虚步推掌。

第77招

散步对改善更年期症状的益处

散步是锻炼身体的一种好方法，它不受年龄、性别、健康状况和场地、设备的限制，是一种广受更年期人群喜爱的简便易行的健身方法。

散步的益处

1.有益于改善更年期症状

处于更年期的人常有抑郁、烦躁、易怒、情绪变化无常等典型症状，通过有规律、持续的散步运动，可以有效缓解压力，改善更年期症状，减轻生活变化所带来的压力和其他心理问题。

2.有益于减肥

散步可促进机体的新陈代谢，增加机体的能量消耗，使肥胖患者体重下降。

散步可增强下肢肌力，同时由于下肢肌肉的收缩和舒张，可促进下肢血液向上回流至心脏，有利于全身血液循环。

散步能消除精神疲劳和紧张情绪。轻快的散步可缓解神经肌肉的紧张，同时，由于全身血液循环的加快，使脑血流量增加，神经细胞营养得到补充，有利于消除精神疲劳。

3.有益于冠心病的康复

散步是冠心病康复运动中最基础的运动，散步运动可促进全身血液循环，包括冠状动脉的血液循环，同时可使心肌收缩力加强、心排血量增加。

有节奏地行走能使身体产生一种低频、适度的振动，这种振动可使血流加速、血管张力增加，同时可降低低密度脂蛋白胆固醇、提高高密度脂蛋白胆固醇，有利于防治动脉粥样硬化。

散步的形式和原则

1.普通散步

用慢速（每分钟60～80步）和中速步行（每分钟80～100步），每次30～60分钟，适合刚开始锻炼的人和体弱多病者。

2.快速步行

每小时步行5000～5500米，每次30～60分钟，步行时最高心率控制在120次/分以下，适合需增强心力和减轻体重者。可分阶段循序渐进地进行锻炼。

3.摩腹散步

一边散步，一边按摩腹部。这是我国传统的保健方法。摩腹散步可促进胃肠蠕动和分泌功能，有助于防治消化不良和慢性胃肠道疾病。

4.散步的运动量

散步要达到一定的强度，即每天30分钟，每次5000米，每周5次。散步可促进血液循环，加强体内新陈代谢，同时使呼吸顺畅，达到锻炼效果。

总之，散步锻炼有流通气血、畅达气机、益脾养胃、宁心养神的作用，持之以恒能使身体强健、祛病延年。

第78招

游泳可改善更年期不适症状

对于更年期女性来说，游泳是一项有益的体育活动，能外练筋骨、内练身心，对预防更年期骨质疏松和心血管疾病都有好处，既可锻炼身体又可健美体形，增强自信心。喜爱游泳的更年期女性应注意，运动量要循序渐进，开始时运动量应小一些，以后慢慢增加。同时要持之以恒，才能有效。

游泳的好处

1.增强心肌功能：游泳可使心脏功能增强，收缩有力；血管壁厚度增加，弹性加大。

2.增强抵抗力：提高人体内分泌功能，增强脑垂体功能，提高对疾病的抵抗力和免疫力。

3.减肥：水不仅阻力大，而且导热性能也非常好，因此游泳消耗热量多，减肥效果事半功倍。

4.健美形体：使全身的线条流畅、优美。

5.加强肺部功能：促使人呼吸肌发达，胸围增大，肺活量增加。

6. 护肤：促进血液循环，使皮肤光滑、有弹性。

什么人不宜游泳

患心脏病、高血压、肺结核等严重疾病，难以承受大运动量的人不宜游泳。

沙眼、中耳炎、皮肤病、性病等传染性疾病患者游泳时可能会将疾病传染给别人。

饭后或酒后不宜立刻游泳，因为胃受水的压力及冷刺激易引起痉挛腹痛，久而久之会引起慢性胃肠炎。饭后40分钟方可游泳。

月经期不宜游泳，若有保护装置并且有游泳习惯的人可以游，但时间不宜过长。

入水前需要哪些准备

游泳前进行温水沐浴后再入水，就不会感觉很冷。因为温水沐浴（在30～40℃之间）能够带走身上的部分热量，这样会使你的体温更适应水池中的温度（一般为27℃左右）。

游泳前先做准备活动，可做5分钟体操或健美操，使全身各器官、系统得到活动，准备活动应用水洗洗脸、撩撩手臂、浇浇脖子、拍拍胸、擦擦两腿。

游泳期间的注意事项

在水中不宜停留时间太长，一般15～30分钟，上岸休息休息，晒晒太阳，总时间不宜超过2～3小时。

游泳完毕后，应把全身的水擦干，做几节体操，使身体暖和，肌肉放松，以利于消除疲劳，防止感冒，天气较凉时，要注意保暖。

游泳后一定要洗澡，特别注意清洗外阴，因为更年期妇女雌激素下降，外阴、阴道、尿道上皮变薄，易致细菌感染。游泳后还应滴些眼药水，防止眼疾。

第79招

瑜伽可以缓解更年期的不良反应

瑜伽在加强身体废物的代谢、防止乳酸堆积、降低肌肉酸痛、减轻心脏负担方面的功效尤为突出，所以说，瑜伽是中老年朋友保障身心健康的首选“良方”。

调整女性更年期症状最为有效的瑜伽动作

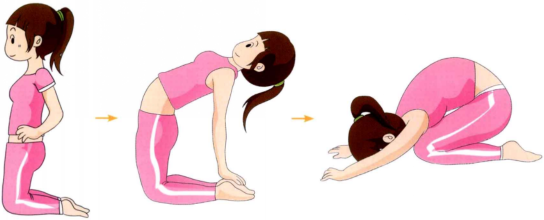
1.猫式：身体保持跪姿，双臂向前伸展，双手撑地，慢慢吐气并拱背，腹部向内缩起，下巴尽量向内贴近胸部，将意识放在自己背部容易酸痛的部位，屏住呼吸10～15秒，然后仰头吸气，再屏住呼吸10～15秒，将这一动作反复进行2～3次即可。



2.虎式：双手及双膝着地，吸气时凹下脊椎，抬腿并让脊椎在身体后侧笔直地伸展，同时仰望，抬起下巴；呼气时把腿蜷回，弓起背部，头部与膝部靠近。左右腿交换进行。各做3次。



3.骆驼式：跪立，调整呼吸；双手扶住臀部，向上看；呼气，继续让身体后仰，双手抓住脚踝或脚掌，头部有控制地后仰；保持这个姿势30秒，做深呼吸；让双手回到臀部，身体慢慢还原；臀部坐脚后跟上，额头贴地，双手向前伸直，放松腰部。做3次。



4.敬礼式：双脚分开约两肩距离站立，双腿逐渐弯曲向下，类似深蹲的动作，双臂用力把双腿分开，双手在胸前合十。做3~5次。



5.花环式：深蹲，双脚脚跟并拢离地，双膝分开接近180度，双臂从体前抱住双腿，双手在腿后交叉，抱住脚后跟。做3~5次。



瑜伽就是通过呼吸法练习、体位练习和冥想三种方法达到调节内分泌和体内激素的作用，这样就能使女人在更年期保持一种安宁稳定的心境，心境安宁稳定后，身体自然就会健康、美丽。

第80招

更年期锻炼应注意强度

更年期人群要选择适于自身生理特点的运动量，才能保障运动锻炼的良好效果。超出自身能力范围的运动无益于健康。超量的运动如同暴饮暴食，有百害而无一利。

适合更年期人群锻炼的运动量

适宜于更年期人群的运动量，应做到运动强度不要太大（心率控制在安全界限以内），运动次数不过频（每周5～6次）。

按年龄划分的运动强度表

		40～49岁（心率：次/分）	50～59岁（心率：次/分）	60岁以上（心率：次/分）
大强度	100%	175	165	155
	90%	157.5	148.5	139.5
中强度	80%	140	132	124
	70%	122.5	115.5	108.5
小强度	60%	105	99	93
	50%	87.5	82.5	77.5
	40%	70	66	62

一般来讲，更年期人群的运动强度应控制在60%以下。例如：某人年龄为45岁，在40～49岁这一档年龄，那么他的强度应处于每分钟心率小于105次，大于105次/分表示强度超出安全界限，少于105次则表示此强度是安全的。

更年期人群按体质选择不同强度的运动

在肌肉活动的新陈代谢中，从耗氧→肌肉收缩→关节活动→耗氧，循环往复。进行有氧锻炼，更年期人群可通过慢跑、散步、做广播操等，进行呼吸运动，促使热量消耗。

适合更年期人群锻炼的运动项目很多，个人可根据自身体质和疾病特点有针对性地选择。体质强健的可选择活动量大一点的项目，如：游泳、中等强度的跑步、骑自行车、爬山等。在这些项目的锻炼过程中，还应注意适当的休息，进行必要的调节。增加强度时，要循序渐进，以身体感觉比较适应为好。

对于更年期人群中体质较弱并且有疾病的人来说，在运动中，要选择运动项目强度较弱且慢的运动，如：步行、呼吸体操、放松功、太极拳、保健按摩等，这样更有利于身心健康。在进行这些项目的练习时，要进行一定的自我监控。每次运动结束后，以感到身心充分放松、体力能够很快恢复、不影响日常生活为宜。

第6章 中医调养

中医中有很多瑰宝，且都是温和无害的。更年期的人更应善于利用中医养生保健方法和养生食材，调养更年期不适。

- 改善更年期不适症状的药膳
- 哪些药材可预防和调理癌症
- 更年期综合征常用的方剂有哪些
- 可改善头痛、头晕的药材
- 可改善记忆力减退的药材
- 针灸疗法可以改善更年期综合征
- 改善更年期盗汗的药膳
- 哪些耳穴疗法可以改善更年期综合征
- 足部按摩可以缓解更年期不适
- 可改善更年期常见病的药材

第81招

改善更年期不适症状的药膳

药膳既可治病，又可强身防病，这是其有别于药物治疗的最大特点。药膳多是平和之品，其防治疾病和健身养生的效果却非常显著。

推荐食谱 红小豆鹌鹑煲

【原料】红小豆50克，薏米30克，绿豆30克，鹌鹑5只，冬瓜200克。

【调料】绍酒、鸡精、高汤、盐、葱各适量。

【做法】

1.红小豆、薏米、绿豆洗净，用温水泡4小时；鹌鹑宰杀后去毛、内脏及爪，汆去血水；冬瓜去皮，切片。

2.将红小豆、绿豆、薏米、鹌鹑、冬瓜一起放入锅内，加入高汤、绍酒、葱，置大火上烧沸，再用小火煮至鹌鹑肉熟烂，用盐和鸡精调味即可。

【制作要点】红小豆、薏米、绿豆温水泡后容易煮烂。

【食法】每日1次，坚持食用1个月。

【禁忌】脾胃虚寒者忌食。

【功效】清热解暑，利水消肿。适用于暑热、烦渴、水肿、脚气、便血、痈肿、更年期综合征等。



推荐食谱 大枣枸杞番茄汤

【原料】大枣6枚，枸杞子20克，鸡蛋1个，番茄300克。

【调料】葱、植物油、味精、盐各适量。

【做法】

1.大枣洗净去核；枸杞子洗净，去果柄、杂质；番茄洗净切片；葱切碎；鸡蛋打入碗内搅匀，加入葱花、盐、味精。

2.炒锅内倒油烧至六成热，下入鸡蛋炒黄，加入适量水，烧沸，再加入大枣、枸杞子、番茄、味精、盐煮熟即可。

【食法】每日1次，佐餐食用。坚持食用1个月。

【禁忌】外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌食。

【功效】补气血，美容颜。适用于气血虚弱之更年期综合征患者食用。



第82招

哪些药材可预防和调理癌症

预防和调养更年期出现的癌症，可选用灵芝、三七等药材。

药材	性味	适用对象	禁忌人群
灵芝 	味甘，性温，入心、脾、肾、肺四经	经常感冒者、肝炎患者、免疫力下降者	体力太过虚弱者、孕妇
三七 	味甘、微苦，性温、无毒，入肝、胃、大肠三经	便血、免疫力低、心血管疾病、虚弱人群	孕妇
天门冬 	味甘、微苦，性温，入肝、胃、大肠三经	便血、免疫力降低、心血管疾病患者	孕妇
枸杞子 	味甘，性平，入肝、肺、肾三经	精神不振、体力虚弱、腰膝酸软、头晕目眩者	胃寒、虚汗、腹泻、全身燥热者
益母草 	味辛、苦，性微寒，入心包、肝二经	子宫疾病、经血不顺、肾脏发炎等患者	因失血过多引起的身体虚弱者及孕妇
红花 	味辛，性温，入心、肝二经	经期紊乱、经期腹痛、难产、久瘀不消者	因失血过多引起的身体虚弱者及孕妇

第83招

更年期综合征常用的方剂有哪些

中医治疗更年期综合征，主要采用辨证施治的方法，根据不同的症状进行处方用药。中药方剂治病，不可作为治病的唯一参考，治疗更年期综合征的秘方务必经有关中医师核实后才可应用。

复方紫草汤

辨证：

肝肾阴虚。

治法：

滋肾降火。

组成：

紫草30克，巴戟天18克，白芍18克，淫羊藿15克，麦冬15克，五味子15克，当归10克，知母10克，竹叶10克。

用法：

水煎服，每日1剂，日服2次，10天为一个疗程。

二仙汤

辨证：

阴阳两虚。

治法：

温肾阳，补肾阴，泻肾火，调理冲任。

组成：

仙茅9克，仙灵脾9克，当归9克，巴戟天9克，黄柏4.5克，知母4.5克。

用法：

水煎服，每日1剂，日服2次。

定经汤

辨证：

肝气郁结。

治法：

舒肝理气，养血调经。

组成：

酒炒菟丝子30克，酒炒白芍30克，酒洗当归30克，大熟地（蒸）15克，山药15克，白茯苓9克，荆芥穗（炒）6克，柴胡15克。

用法：

水煎服，每日1剂，日服2次。

第84招

可改善头痛、头晕的药材

更年期综合征所引起的头晕，主要表现为头昏、头沉、失眠等一组综合征，也表现为其他系统的一系列变化。

天麻

■ 性味归经

性平、味甘，入肝经。

■ 主治

眩晕、头痛、四肢痉挛、麻木、神经衰弱、失眠、风湿疼痛。有除风祛头痛、理气活血、益气强阴、滋阴补肾、畅通血脉等作用。

■ 用量

药材10～20克/天，可根据病症与体质酌量增减使用量。

■ 选购保存技巧

天麻属于珍贵药材，造假者多，选购时要多加小心，天麻加工时会压扁，呈长椭圆形，皱缩，有时会稍稍弯曲，顶端尖，微弯，有红棕色芽苞，俗称鹦鹉嘴，表面呈淡黄色或浅黄棕色，宜放置在通风、干燥之处。

■ 适用人群

癫痫、痉挛、眩晕、头痛、麻木抽搐、风湿等人群。

■ 不适用人群

有胃寒、胃溃疡、消化不良引起的虚证患者禁用，以免加重胃部负担。

菊花

■ 性味归经

味甘、苦，性微寒，入肺、肝经。

■ 主治

散风清热、平肝明目，用于风热感冒、头痛、眩晕、目赤肿痛、视物昏花。

■ 用量

药材10～20克/天，可据病症与体质酌量增减使用量。

■ 选购保存技巧

枯黄色暗的菊花最好不要选购，可选择色泽较白的新鲜菊花。

■ 适用人群

冷风、热风引起的头眩或头重，眼睛灼热，眼睛肿痛，多泪等人群。

适用于常用电脑的上班族，菊花茶对保养眼睛有好处。

■ 不适用人群

阳虚体质者不宜用，胃寒、胃溃疡患者不宜饮用。



第85招

可改善记忆力减退的药材

记忆是对以前事物经验的重现，其包括识记、保持、再认和回忆四个基本过程。记忆减退即是上面四个过程的普遍消退。轻者表现为对近事的记忆减弱，如忘记刚看的书、刚见过的人。严重时则远记忆力也减退，如回忆不出自己的学习经历等。

人参

■ 性味归经

味甘、微苦，性平，入脾、肺、心经。

■ 用量

3～9克，另煎兑入汤剂服；野山参可研粉吞服，一次2克，一日2次。

■ 功能主治

大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津，安神。用于体虚欲脱，肢冷脉微，脾虚食少，肺虚喘咳，津伤口渴，内热消渴，久病虚羸，惊悸失眠，阳痿，心力衰竭，心源性休克等患者。

■ 选购保存技巧

置阴凉干燥处，密闭保存，防蛀。

■ 适用人群

气血不足、劳累倦怠、眩晕、久虚者。

■ 不适用人群

身体燥热、口干舌燥、心烦躁者。

注意：不宜与藜芦同用。



核桃

■ 性味归经

味甘、性平温、无毒，入肺、肾、肝经。

■ 用量

每次1～3个，每日2次。

■ 功能主治

补肾养血，润肺纳气，润肠止带，强筋健骨，通畅血脉，润肌乌发，固牙齿，补虚劳。核桃肉治下焦虚寒，肾气虚弱，小便频数，四肢无力，腰腿疼，筋骨痛，虚劳喘嗽。

■ 选购保存技巧

选购核桃要选有壳的，食用时再剥皮，破壳核桃很容易氧化，若已经有臭油味，最好丢弃。

■ 适用人群

长期失眠、神经衰弱、记忆力衰退等患者。

■ 不适用人群

患有干咳、湿痰、燥热及身体虚弱人群的忌用，避免造成身体不适。



第86招

针灸疗法可以改善更年期综合征

针灸疗法可缓解潮红、尿频、腰酸背痛、下肢麻木等更年期症状。以下是针灸常用的施针部位，平时若遇到以上症状，也可以按摩穴位加以缓解。

曲骨

位置 仰卧，腹部正中线上，耻骨联合上缘中点处。

主治 男性病如阳痿、遗精、遗尿、小便频数、小便不通。

女性病如月经不调、经血不止、痛经、外阴瘙痒、不孕、产后出血等。

曲骨是中风患者的保健穴位，针对虚劳体弱的体质，此穴有强壮体质的作用，此外，对腹泻、脱肛、消化不良亦有疗效。

然谷

位置 足内侧舟骨粗隆下方凹陷中，赤白肉际处。

主治 女性的外阴瘙痒、月经不调、白带；小儿肚脐风寒、流口水；男性遗精、足背肿痛。

照海

位置 足内侧，内踝下方凹陷处。

主治 失眠，烦躁，眼睛涩疼或肿痛，脚酸疼痛，声音嘶哑。

归来

位置 下腹部，肚脐下四寸，约六指横宽；居前正中线二寸，约三横指宽。

主治 月经不调、痛经、盆腔炎、白带、闭经、卵巢炎、子宫内膜炎，以及男女生殖系统疾病。

三阴交

位置 小腿内侧，足内踝尖上三寸，约四横指宽，胫骨内侧缘后方。

主治 三阴交是足太阴脾经的穴位之一，几乎所有的妇科疾病，都可配合针灸三阴交穴加以治疗。

行间

位置 足背第一、第二趾缝端凹陷处。

主治 生殖系统疾病，比如阴茎痛、睾丸炎、疝气、功能性子宫出血、痛经、潮红、外阴瘙痒。此外，还能缓解晕眩、健忘、头痛头胀、失眠、烦躁等症状。

第87招

改善更年期盗汗的药膳

改善更年期盗汗的几种药膳，人人皆可食用，对肾阴虚者效果很好。

推荐食谱 四神煲豆腐锅

【原料】芡实、茯苓、淮山药、莲子各25克，豆腐500克，土豆250克，香菇100克。

【做法】

1.芡实、茯苓、淮山药磨粉；莲子洗净；豆腐洗净，切2厘米长的方块，晾干；香菇泡发去蒂；土豆去皮，洗净，切块。

2.炒锅置火上，倒油烧至八成热，豆腐与土豆分别入油锅油炸后捞起。

3.炖锅内放入豆腐、香菇、土豆、莲子，以及磨粉调水后的芡实、茯苓、淮山药等材料，加入适量水煮沸，再以小火慢煮1小时即可。



推荐食谱 枸杞淮山海参汤锅

【原料】淮山药、巴戟天、枸杞各25克，海参400克，红枣20粒。

【做法】

1.将淮山药、巴戟天、枸杞、海参、红枣洗净。

2.海参切块，与上述材料一起放入炖盅，加入适量水，隔水炖3小时即可。

推荐食谱 枸杞甲鱼汤锅

【原料】甲鱼1只（约750克），淮山药50克，枸杞25克，红枣10粒，生姜适量。

【做法】

1.将甲鱼去内脏洗净切块，再用开水去血水后沥干。

2.将上述材料洗净后，全部放入炖锅内，加入适量水，以小火慢炖3小时即可。

推荐食谱 猪腰煲杜仲锅



【原料】猪腰1个，杜仲30克。

【做法】上述将材料放入炖锅内加水，煲汤服食。

推荐食谱 猪腰粥

【原料】猪腰2个，大米50克，葱白、五香粉、生姜、盐各适量。

【做法】将猪腰洗净，去筋膜，切细，大米淘洗干净，同入锅内煮成粥，将熟时放入葱、姜、盐及五香粉调味即可。可作为早餐食用。

推荐食谱 银耳红枣汤



【原料】银耳30克，红枣20克，冰糖适量。

【做法】先将银耳用温水泡发，除去蒂头，洗净后撕成小块。红枣洗净撕开。两味药共入锅内加水适量，用小火慢煨至银耳、红枣熟软，放入冰糖溶化调匀，即可出锅食用，每剂分2次食完，适宜于阴虚盗汗者。

推荐食谱 百合莲子饮



【原料】百合20克，莲子30克，冰糖30克。

【做法】先将百合、莲子洗净，放锅内加适量水，用小火慢慢炖至百合、莲子烂熟，加入冰糖溶化后即可食用，每天一次，连服数天，适宜于阴虚盗汗者。

推荐食谱 黑豆浮麦汤

【原料】黑豆50克，浮小麦30克，莲子15克，红枣10枚，冰糖30克。

【做法】先将黑豆、浮小麦分别淘洗干净，共放锅内加水适量，用小火煮至黑豆熟透，去渣取汁，然后用上述药汁煮洗净的莲子和红枣，煮至莲子烂熟时放入冰糖溶化，起锅后即可食用。每天一剂，分2次吃完，适宜于阴虚盗汗者。

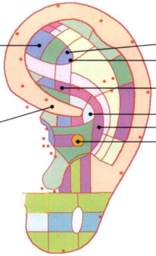
第88招

哪些耳穴疗法可以改善更年期综合征

耳穴就是分布于耳郭上的腧穴，也叫反应点、刺激点。当人体内脏或躯体有病时，往往会在耳郭的一定部位出现局部反应，如压痛、结节、变色等。

耳朵上的穴位有200多个，可以治疗身体多种症状。针对更年期最常见的失调症状，可以选择神门、心穴、胃穴等穴位加以调养。

临床证实，辅以耳穴贴压疗法有比较好的改善症状的效果。因为小小的耳朵状如胎儿，其与人体的四肢百骸、五脏六腑有着密切的联系。



常见症状	穴 名	位 置
心悸	心穴	耳甲腔中心
泌尿、生殖系统失调，腰痛，耳鸣	肾穴	对耳轮与对耳轮下脚相交处的耳甲艇的上方
脾胃虚弱，气血不足，形容失养枯萎；便秘，腹泻，食欲不振；白带过多，崩漏	脾穴	耳甲腔外上方 耳甲腔的后下方
月经不调，痛经，闭经，崩漏；白带过多，盆腔炎；黄褐斑，痤疮；肥胖	子宫穴	在三角窝前1/3的凹陷处
失眠、多梦、烦躁	神门穴	三角窝内，对耳轮上下脚分叉处稍上方
胃痛、消化不良	胃穴	在耳轮脚消失处
便秘	直肠穴	耳轮脚前上方的耳轮处
盆腔炎、附件炎	盆腔穴	在三角窝后1/3的下部

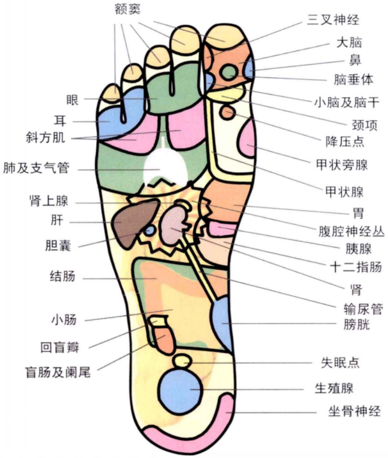
第89招

足部按摩可以缓解更年期不适

双脚共有64个反射区，通过按摩脑垂体、子宫、卵巢等不同的反射区，可以改善更年期各种常见的不适症状。但需要注意的是，按摩时，并不需要感到很痛才能达到效果，而是要以自己能够接受的痛感为宜。

足部按摩的功效

足部按摩法是以按摩病变器官或者腺体的反射区带，使其恢复原有功能，达到治疗效果的自然保健方法。此按摩法能显著刺激各部位反射区，使血液循环畅通，排除积聚在体内的废物和毒素，能够促进新陈代谢正常运作，最终达到治疗效果。



足部反射区图

足部按摩方法

1.单食指扣拳法：用力点食指第二个关节。
2.单食指勾掌法：用力点食指内侧。
3.双掌握推法：用力点大拇指指腹。
4.双指钳法 ：用力点食指第二个关节内侧。

改善内分泌失调症状的反射区

反射区	位置	手法	次数
脑垂体反射区	位于双脚拇指第一关节肉球正中央部分	单食指扣拳法	3次
生殖腺反射区	位于脚跟中央部分	双掌握推法	3次

改善紧张、心悸、失眠、痉挛等症状的反射区

反射区	位置	手法	次数
甲状旁腺反射区	位于双脚脚掌内缘第一趾骨与第二趾骨节处约45°	双指钳法，自下向上	3次
甲状腺反射区	位于双脚脚掌第一趾骨与第二趾骨之间，呈带状	单食指掌法，由下向上	3次

改善头痛、头晕、失眠、耳鸣、目眩的反射区

反射区	位置	手法	次数
额窦反射区	位于双脚拇指靠尖端约1厘米的范围，以及双脚10个脚趾的趾腹 右边额窦的反射区在左边 左边额窦的反射区在右边	单食指扣拳法 左脚自左向右，右脚自右向左	各3次
大脑反射区	位于双脚拇指第一节趾腹全部，左半部大脑反射区在右脚，右半部大脑反射区在左脚	单食指扣拳法，由上而下	各3次

第90招

可改善更年期常见病的药材

更年期常见病如皮肤瘙痒症、肥胖、心血管疾病、骨质疏松症、肠胃病、泌尿系统感染等可用相应的中药材加以改善。

常见症状	对应药材	性味归经	适用人群	禁忌人群
皮肤干燥	银耳	味甘，性平，入肺经	皮肤干燥、皮肤瘙痒、长期咳嗽、大便干结	风湿咳嗽、湿热生痰
	玉竹	味甘，性平，入肺经	口干舌燥、皮肤干燥、皮肤瘙痒、长期咳嗽	脾虚有痰
肥胖	山楂	味酸、甘，性微温，入脾、胃二经	消化不良、食欲不振	脾虚胃弱
	车前子	味甘、寒，无毒，入肝、肾、小肠经	虚胖水肿、小便不利	尿频、大便干燥、孕妇、体虚燥热
	麦芽	味甘，性温，入肝、胃二经	虚胖、胃腹胀满	虚胀
心血管疾病	山楂	味酸、甘，性微温，入脾、胃二经	高血压、血脂异常	脾虚胃弱
	人参	味甘、微苦，性温，入脾、肺二经	气血不足、劳累倦怠、眩晕	身体燥热
	当归	味辛、甘，性温，无毒，入心、肝、脾经	心血管疾病、贫血、久虚劳累、月经不调	身体燥热
骨质疏松症	杜仲	味甘、微辛，性温，入肝、肾二经	高血压、腰酸腿痛	病后虚弱、身体燥热
	牛膝	味苦、酸，性平，入肝、肾二经	足软无力、腰酸腿痛、瘀血不消	腹泻者和孕妇

肠胃疾病	山药	味甘，性平，入脾、肺、胃、肾四经	腹泻，盗汗	湿疹、便秘
	红枣	味甘，性温，入脾、胃二经	脾胃虚弱、血虚	肠胃胀气、糖尿病
泌尿系统感染	白茅根	味甘，性寒，入心、脾、肾、肺经	尿路不顺	手脚冰凉
	玉米须	味甘，性平，入胆、肾经	肾炎水肿、脚气、肝炎、高血压、糖尿病	手脚冰凉
记忆减退	人参	味甘、微苦，性温，入脾、肺二经	气血不足、劳累倦怠、眩晕、久虚	身体燥热、口干舌燥
	核桃	味甘、无毒，性温，入肾、肺经	神经衰弱、长期失眠、记忆力衰退	身体虚弱、肺有湿痰
头痛头晕	菊花	性寒，味甘，入肺经	眼睛肿痛、冷风或者热风引起的头眩或者头重，眼睛灼热	胃寒、胃溃疡
	天麻	性平，味甘，入肝经	头痛、眩晕、痉挛，风湿痛	胃寒、胃溃疡

温馨提醒

■ 煎煮中药的具体方法

先将药物放入容器内，加冷水漫过药面，浸泡30~60分钟，使有效成分易于煎出。

一般药煎两次为宜，第一次先用大火煮沸，再用小火煎煮20~30分钟，滤出药液。在煎煮过程中，尽量少开锅盖，以免药味挥发。第二次再加水煎煮沸15~20分钟后，滤出药液，将两次药液合并约250毫升，再分次服用。

■ 汤药服用时的温度

控制汤药口服时的温度，可以减弱中药的苦味。人口腔内的温度一般在36.2~37.4℃之间，此范围内味觉神经最灵敏。如果汤药的温度在36℃左右口服，则苦味就会大减。故服用汤药时，最好待药液温度降至温热无烫感时饮用，此时苦味最轻。

第7章 保健食品

目前，保健品很流行，其作用主要集中在美容养颜、排毒清肠、塑身减肥和补血补气上。因此，如何针对自己的体质选择合适的保健品就显得尤为重要，否则保健品的功效就不能完全发挥出来。

第91招

更年期如何选择使用保健品

目前，许多即将进入或已经进入更年期的女性开始使用保健品来抵御更年期的危害。但是，面对市面上琳琅满目的更年期保健品，究竟该如何选择，更年期吃保健品到底有没有必要呢？

请医生诊断与评估

不论是使用激素补充疗法或替代疗法还是保健食品，一定要先询问医生，评估其好处与坏处。先请教医生，看医生对你的诊断，因为曾有更年期病人觉得自己有心悸，结果发现是心脏病。也曾有病人一直觉得自己很热，后来才知道是甲状腺机能亢进，所以千万别自己闷着头吃补药，结果却发现没效，延误了诊断和就医时间。在确定自己没有其他疾病之后，再进一步调理更年期的症状。

专家建议，有更年期症状的女性应该从改善生活习惯开始，多运动、穿宽松衣物及少吃辛辣食物。如果有需要，可结合保健食品一起食用，如大豆异黄酮或黑升麻。但如果症状十分严重，大大影响了日常生活，就要找医生进一步评估，是否要使用激素补充疗法。

在评估是否要吃保健食品时，当然要去找对这方面有研究的医生讨论。其实，现在国内外的妇产科医生对另类疗法多秉持开放与学习的态度，因为面对病人不断变化的病情，医生也不得不跟上脚步。现在的病人，看病时一定要告知医生，自己曾经尝试过哪些另类疗法。

了解产品的副作用及与其他药物的相互作用

除了请医生评估自己的病情，决定用什么治疗与改善方法之外，也要清楚自己所吃的产品可能有哪些副作用，或是和哪些药物有相互作用。

相关药物

黑升麻可能会带来肠胃的不适，有肠胃疾病的人必须慎重。

卡法椒可能带来肝衰竭，应避免使用。

服用抗凝血剂的人，则应避免使用月见草油和红花苜蓿的产品，月见草油和红花苜蓿也不能同时食用。



选择有质量保证的大厂产品

选购保健食品时，一定要买来路明、有规范标签的产品，看看有效成分的标示和内容是否相符，注意厂商的品牌和产品的质量，以确保保健效果的真实性。

短期使用，不要依赖

现在，国内外对一些保健食品的临床实验与研究，多半是短时间的，通常半年到一年之间，所以长期使用会产生哪些副作用，目前还未知。因此，最保险的做法是短期使用，缓解症状就好，别长期依赖。

有没有效果，自己最清楚

不可否认，有些保健食品对某些人很有效，对某些人却没用，个体差异很大，但经过口口相传的力量，又会被渲染得很神奇，到底该不该吃，怎么判断比较好呢？

专家建议，可在使用10天之后，看看症状是否有改善，比如说，脸潮红的现象有没有好一点，如果超过两个星期却一点反应都没有，就不要再勉强自己继续吃了。

另一个可观察的指标是精神、体力和情绪有没有变好？睡得好不好，健康状况有没有整体的改善？如果症状还是存在，但整体向正面发展，那表示还有改善的迹象，可以继续使用。

从正确的诊断评估，到小心谨慎地使用，这样吃才能确保自己的健康。

如果能定期评估更好，因为如果发现有什么伤害，可立即停止使用，将伤害减到最小。

专家讲堂

保健品与中药材

目前，我国许多保健食品均是由复方中药组成的，有些保健食品的配方组成实际是一剂复方的中药。

具有免疫调节、抗疲劳、延缓衰老等功能的中药有人参、西洋参、鹿茸、黄芪、枸杞、阿胶、黄精、何首乌、淫羊霍、甘草等。

以中药为主的保健食品，其特点是口感要比中药好，适用人群较广。



第92招

更年期选择保健食品的误区

很多人在选择保健食品时，偏听了厂家的广告宣传，使用了不恰当的产品，不但没达到保健的效果，反而对自己的身体造成伤害。

不认真阅读标识

保健品最好到专业、合法的药店购买，而且产品一定要有以下几项标识：

1.营养成分与含量。

2.材料来源和制造方法。

3.适用对象或者症状，使用方法，使用禁忌，保存方式及其他注意事项等。

4.卫生部门的核准字号。

5.制造商、进口商的公司名称、电话、地址，包括热线服务电话。

不注意配伍禁忌

配伍禁忌主要见于高血压、糖尿病、冠心病及血脂异常等疾病治疗中。在服用保健食品时，应注意以下中西药配伍禁忌问题。

■ 糖尿病患者

禁忌保健品：

保健食品中的鹿茸、何首乌、甘草、人参等与治疗糖尿病常用药苯乙双胍、格列本脲、胰岛素等同服，则中药中所含的糖皮质激素样物质能使糖异生，减少人体组织对葡萄糖的利用，降低葡萄糖的分解，使血糖升高加重病情。

■ 高血压患者

禁忌保健品：

珍珠母、龙骨、瓦楞子、牡蛎、石决明等含钙高的中药；还有前面提到的含麻黄碱的中药，如复方川贝精片、莱阳梨止咳糖浆、复方枇杷糖浆均不宜与强心苷类药物合用，以免使药的毒性增强，易导致心律失常及心衰。

人参、麻黄及含麻黄碱的中药，不宜与复方降压片、优降宁等降压药同服。





第93招

适合更年期保健滋补的食物有哪些

更年期是人生中的一个重要转折点，很多更年期症状需要药物进行治疗。但是，某些食物也有保健效果，有些食物对于更年期症状的改善也有相当好的效果。

南瓜

营养成分：含有胡萝卜素、维生素C、维生素K、叶酸、不溶性纤维、锌等成分。

功效：预防乳腺癌，提高生育能力。

推荐食谱 肉末南瓜

【原料】南瓜250克，瘦猪肉50克。

【调料】葱、盐、鸡精适量，植物油3克。

【做法】

1.南瓜去皮除籽，洗净，切滚刀块；瘦猪肉洗净，剁成肉末。

2.锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至六成热，加葱花炒香，放入猪肉末滑熟。

3.倒入南瓜块翻炒均匀，加入适量清水烧至南瓜熟透，用盐和鸡精调味即可。



韭菜

营养成分：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、类胡萝卜素、维生素C、磷、铁等成分。

功效：能增强肠胃蠕动，预防肠癌的发生。

推荐食谱 豆腐丝炒韭菜

【原料】韭菜200克，豆腐丝200克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

【做法】

1.韭菜择洗干净，切段；豆腐丝洗净，切成10厘米左右的段。

2.炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，加葱花、花椒粉炒香。

3.放入豆腐丝翻炒1分钟，加入韭菜炒熟，用盐和鸡精调味即可。



核桃

营养成分：

含有丰富的维生素E和不饱和脂肪酸。

功效：

能提供人体所需热量和必要的脂肪酸、蛋白质，提高生殖能力。

选购诀窍：

新鲜核桃肉应呈淡黄色或琥珀色，颜色越深，说明存放时间越久。

推荐食谱：

菊花核桃粥、三七蜂蜜核桃茶。





推荐食谱 核桃仁扒白菜

【原料】大白菜200克，核桃仁20克。

【调料】南瓜蓉、高汤、味精、盐、白糖、料酒、水淀粉各适量。

【做法】

1.大白菜去菜帮，取叶，洗净，用手撕成片，放入开水中焯软，捞出，沥干水分；核桃仁掰成小块。

2.锅置火上，倒入适量高汤，放入南瓜蓉和核桃仁，用味精、盐、白糖和料酒调味，烧至开锅并煮出香味，加焯过水的白菜烧至入味，用水淀粉勾芡即可。

第94招

钙片怎么吃更有益于身体

缺钙会降低软组织的弹性和韧性，皮肤缺少弹性就会显得松弛、衰老；眼睛晶状体缺少弹性，易近视、老花；血管缺少弹性易硬化；缺钙还会降低神经细胞的兴奋性，出现神经性偏头痛、烦躁不安、失眠等症状。

钙的生理作用

钙是人体骨骼和牙齿的重要组成成分。钙在体内的代谢平衡是由钙代谢稳定系统控制的。钙代谢稳定系统包括甲状旁腺及甲状旁腺激素、降钙素、维生素D等，根据摄入及排出的量，调整着钙在体内各部分的平衡。主要是血浆与骨骼中钙的平衡。

钙离子是所有细胞正常生理机能所必需的物质，维生素D可促进机体对钙的吸收和利用，缺乏维生素D及钙时，会发生骨质软化病及骨质疏松症。

人体缺钙首先表现在血浆中，由于血浆中钙含量低，为维持各种生理功能的正常进行，机体不得不动用骨骼中贮存的钙。当体内经常处于一种缺钙的环境时，钙平衡系统既要维持血浆中钙的正常浓度，又要维持骨骼中的正常含量，往往是顾此失彼，严重时就会发生代谢紊乱，骨钙减少，发生骨质疏松。



选择钙片时的要领

维生素D可促进机体对钙的吸收和利用，选择钙片时，要选择含维生素D的钙片，这种钙片吸收率高。

钙以离子状态存在时才能被人体吸收，钙片中的钙以化合物的形式存在，选择钙片的时候要注意，钙含量的离子化率高，钙的吸收和利用率就高。

钙片怎样吃，吸收才更好

钙片需要在胃酸作用下才能解离成钙离子，从而更好地被吸收、利用。老年人分泌的胃酸量少，难免会影响到钙质吸收。因此，最好随餐服用钙片或在饭后半小时服用。

服用时，最好把钙片掰成两到三瓣，分次服用。小剂量多次服用比大剂量单次服用的吸收效果更好。如果掰两瓣，可随早餐和

温馨提醒

■ 钙片摄取量

要根据厂家标明的钙含量，而不是钙盐量服用，每天一般为600毫克。

■ 钙片摄取时间

钙片提倡早晚饭后服用。

晚餐各服用一次;掰三瓣就随三餐正常服用即可。为提高钙质吸收率，钙片最好嚼碎后服用，然后再喝一大杯清水。

另外，糖类能够增加钙质吸收，各种钙剂与能降解成糖类的淀粉食物（米饭、面条等主食）同时摄入，有利于钙质吸收。

用牛奶补钙的饮食禁忌

1.不要空腹喝牛奶。因为空腹时牛奶在胃内停留的时间短，会影响牛奶的消化吸收。饮用牛奶的最好方式是边吃食物边饮用。

2.不要每天一次大量饮用牛奶。少量多次饮牛奶，能使身体吸收更多的钙。

3.不要和含草酸较多的蔬菜同食。因为草酸会与牛奶中的钙结合形成不溶性的草酸钙而影响钙的吸收，含草酸较多的蔬菜有菠菜、青蒜、韭菜等。

4.不要和含饱和脂肪酸的食物同食，主要指猪油和肥肉。



造成骨质疏松的不良习惯

1.补钙剂量偏小

没有按照医生的叮嘱补充，预防骨质疏松症的钙摄入量要达到每日1000～1500毫克。

2.钙、磷比例失调

由于鱼、肝、肉、蛋等含磷丰富的食物摄入不足，尽管补充了足够的钙，但由于没有足够的磷，所以钙沉积并无明显增加。

3.食物成分不当

补钙时摄入过多含植酸、草酸、鞣酸的食物及含饱和脂肪酸的食物（主要指猪油和肥肉）会影响钙的吸收。

4.激素的影响

有多种激素活性的维生素D_3可促进肠内钙的吸收。老年人的活性维生素D_3水平偏低，影响钙的吸收和利用。

5.户外运动减少

活动过少可以导致骨质疏松或加速骨质疏松的发生。如果坚持户外运动，每天接受阳光照射，甚至可不服活性维生素D_3。在我国，南方人较北方人骨含量高，这是由于南方较北方接受阳光照射充足的缘故。

温馨提醒

■ 补充维生素D_2和D_3，并且多晒太阳，可促进钙更好地吸收。

■ 多摄取一些乳酸、氨基酸之类的食物，可帮助钙的吸收。

■ 不要空腹服用钙剂，钙会和胃酸起反应，胃就会不舒服，不利于充分吸收。

■ 有结石症的人晚上最好少吃钙片，要多喝水，不然会加重结石症状。

第95招

月见草对更年期有益处吗

月见草是人体合成各种内分泌物质的重要来源，食用月见草可以间接平衡内分泌物质。

月见草的功效原理

月见草油最重要的成分是γ－亚麻酸。是从月见草的种子中提取的，在人体内被加工成一种类似于激素的叫前列腺素E_1的物质，为人体提供一种必需脂肪酸。通过调节内分泌平衡，缓解经期前乳房胀痛、经期不准、腹痛腰酸等症状，改善更年期情绪焦虑、易怒、失眠、头昏、出汗等症状。

关于月见草油的专家建议

■ 月见草油属于保健药剂，每天的使用量在300～500毫克，请在医生的指导下服用此类产品。

■ 月见草油中所含脂肪酸主要为不饱和脂肪酸，在空气中极易氧化变性，因此月见草油常制成软胶囊，以防止月见草油氧化，也方便服用。

禁忌人群

■ 女性经期内避免食用。

■ 乳腺癌患者或者患乳腺癌高危人群不宜食用。

针对病症

■ 女性经前综合征。

■ 更年期综合征。

■ 心血管疾病及高血压症状。

■ 动脉粥样硬化。

■ 对血栓症方面，γ－亚麻酸可降低引起血栓性心脑血管疾病的危险，抑制动脉粥样硬化症的形成，保护缺血心肌，减少坏死区，维持血小板的正常功能。

■ 月见草油大大降低了糖尿病的并发症概率。

■ 月见草油可改善湿疹、气喘和过敏症状。

■ 月见草油含有丰富的γ－亚麻酸，类风湿性关节炎患者服用之后，可刺激免疫系统的T淋巴细胞，促使自身免疫功能正常，只要患者本身的免疫功能恢复正常，发炎因子受到抑制，类风湿性关节炎的病因就消除了。



第96招

红花苜蓿对更年期有益处吗

红花苜蓿是很多有价值的营养素的来源，如钙、铬、镁、烟酸、磷、钾、硫胺素和维生素C。红花苜蓿还被认为是异黄酮（作用类似雌激素的水溶性化学成分）最丰富的来源之一。

红花苜蓿的功效原理

红花苜蓿是一种四季生长的天然植物，含有丰富的天然植物性雌激素，可帮助身体激素平衡。它含有四种去糖体活性异黄酮：金雀异黄酮、木质素异黄酮、花黄素异黄酮、鸡豆黄素异黄酮。它们能相互协同来发挥强大的功效。

红花苜蓿所含的异黄酮，其作用类似雌激素。红花苜蓿能通过促进小便和黏液生成来“净化”血液，改善身体循环和刺激胆汁的分泌。异黄酮还能改善潮热症状、促进心血管健康，并减轻骨质疏松症。

■ 选择要领

选购的时候要注意含量的多少，这是决定产品效果最重要的基本条件。

■ 专家建议

红花苜蓿属日常保健食品。摄取量以每天2～3次，每次2颗胶囊为宜，但不能代替药品。

■ 保存方式

请盖紧瓶盖后储放在干冷黑暗处。

■ 禁忌人群

怀孕或哺乳的妇女不宜服用红花苜蓿。

针对病症

■ 可避免骨钙的流失，维持骨骼健康。

■ 可有效改善更年期的潮热。

■ 可以帮助停经期后的妇女恢复阴道的湿润，减少因阴道干燥而造成的痛楚，避免引起感染。

■ 对其他病症如乳腺炎、关节不适、黄疸、支气管炎、间歇性咳嗽、哮喘、皮肤发炎、牛皮癣和湿疹等有一定缓解作用。

温馨提醒

红花苜蓿含的异黄酮有类雌激素样的作用，所以曾患过乳腺癌的妇女应该避免服用红花苜蓿（一些研究发现人造的和天然的雌激素可能增加妇女患乳腺癌的危险）。

正在接受激素治疗（包括服用避孕药、黄体酮、雌激素）的人应谨慎服用红花苜蓿。

因为红花苜蓿会增加出血的危险，所以正在服用能稀释血液的药物（例如阿司匹林）或稀释血液的物质（例如银杏、姜、大蒜和维生素E）者应该避免服用红花苜蓿。

第97招

银杏叶能改善更年期记忆力

银杏叶可减少老年痴呆症的发生率，对改善更年期记忆力减退也有一定效果。

银杏叶的功效原理

银杏叶是一种具有很高药用价值的植物，银杏树为我国古老的树种，从银杏叶中萃取的黄酮、双黄酮等成分，能使血管扩张、促进人体的血液循环，能够预防心血管疾病、脑血栓等病症；另外，有些医学研究发现：银杏叶能减缓老年痴呆症的病情恶化，改善更年期的记忆力衰退。

选择要领

银杏叶属于药品类，请在医生指导下选用。

禁忌人群

孕妇、经期妇女、手术后的病人不宜使用银杏叶。

长期服用银杏叶可能会抑制血小板的凝聚功能，因此，老年人在服用银杏叶片时要适可而止，并注意定期检测凝血情况，不要盲目长期服用。



银杏叶还具有美容功效

对皮肤的美白功效

银杏叶中所含有的黄酮成分可以阻碍色素在真皮层的形成与沉着，从而达到美白肌肤与防治色素斑块的作用。除了黄酮之外，银杏叶中的锰、钼等微量元素也能清除氧自由基及抑制黑色素生长。

对皮肤的除皱功效

人体的肌肤完全更新一次需要历时3个月左右，在此过程中会产生皱纹，真皮层所形成的新生细胞在还没抵达皮肤表层时就已经被过多的自由基氧化，银杏叶中的黄酮苷与黄酮醇都能清除自由基，能保护真皮层细胞，改善血液循环，防止细胞被氧化产生皱纹。

温馨提醒

未加工过的银杏内含有较高的有毒物质银杏酸，银杏酸是水溶性的，泡水后服用，不但得不到里面的银杏黄酮和银杏内酯等有效物质，反而会起到相反的效果。

第98招

更年期女性是否一定需要雌激素疗法

更年期女性是否要补充激素，应由医生进行评估，并不是每个人都能使用，若使用后有副作用，也要立刻请医生解决。

你适合使用雌激素疗法吗

如果你基本健康，无任何严重症状，基本上不用施行激素疗法。是否要补充激素，应由医师评估，依据个人体质、身体状况及需求而定。一般来讲，适合使用激素疗法的对象有：更年期症状已经严重影响到日常生活者；泌尿、生殖道萎缩者；处在停经初期但有可能有骨质流失者。

雌激素疗法可能的副作用

不正常出血

停经后进行激素疗法时，有时会发生阴道流血现象，这是因为服用的激素刺激子宫内膜的原因。

乳房胀大

黄体素作用让乳房胀大。

浮肿

由于黄体素作用，可导致类似月经前的身体浮肿的感觉。

患子宫内膜癌的概率增加

单独使用雌激素进行治疗的人比较容易患子宫内膜癌，现在在进行激素治疗时，为了抑制雌激素对子宫内膜的过度作用，也会并用黄体素一同进行治疗。

患乳腺癌的概率增加

在治疗之前要先确定是否患有乳腺癌，而且治疗中也必须定期进行检查。

雌激素疗法的禁忌

绝对禁忌

1.不明原因的阴道出血。

2.有肝脏疾病者。

3.与雌激素有关的肿瘤，如乳腺癌、子宫内膜癌、黑色素瘤等。

4.血栓静脉炎或血管栓塞的患者。

相对禁忌（要谨慎使用）

1.高血压、脑卒中、家族性高脂血症患者。

2.乳房纤维囊肿疾病。

3.子宫肌瘤、子宫内膜异位或子宫内膜增生者。

4.偏头痛。

5.胆囊疾病。

6.慢性静脉炎。



第99招

大豆异黄酮对更年期女性的好处

大豆异黄酮又称植物雌激素，能够弥补更年期女性雌性激素分泌不足的状况，增加皮肤水分及弹性，缓解更年期综合征，改善骨质疏松，使女性再现青春魅力。

功效原理

大豆异黄酮能影响激素分泌和代谢活性、蛋白质合成、生长因子活性，容易被人体吸收，对预防妇女更年期综合征、改善骨质疏松、预防乳腺癌和心血管疾病、防治早老性痴呆症及降低胆固醇有很好的效果。

针对病症

■ 患病人群

心血管病人群，老年痴呆者，前列腺肥大者，骨质疏松症患者，女性更年期综合征者。

■ 亚健康人群

改善肝功能与预防糖尿病的人群，便秘者。

专家讲堂

根据女性卵巢功能衰退的不同程度，35岁左右的女性可以开始服用异黄酮。应从小剂量开始服用，随着年龄增长可逐渐增加剂量。更年期症状明显者，剂量可以加大。根据个人感受和身体反应来调整剂量大小。一般饭前服用。1日2次。

选择要领

市场上的大豆异黄酮有两种：

一种是配糖基异黄酮。

特点：大分子，低活性。

吸收特点：需要经过大肠内的微生物转化后才具有雌激素的作用，但是大肠主要吸收水分，对营养素吸收的很少，所以能吸收的不多。

一种是去糖基异黄酮。

特点：小分子，高活性。

吸收特点：服用后很快吸收，药效短。

禁忌人群

■ 孕妇和哺乳期妇女不要服用异黄酮。

大豆异黄酮能代替雌激素治疗吗

大豆异黄酮是一种作用较弱的植物雌激素，只能起到保健预防的作用，一般40岁以后的女性才需要补充异黄酮，用大豆异黄酮还是雌激素治疗都要在医生的指导下进行。大豆异黄酮是不能代替雌激素治疗的。

第100招

深海鱼油对提高更年期记忆力有帮助

鱼油中富含DHA、EPA，是不可忽视的营养物质。服用鱼油使得众多被更年期记忆力减退困扰的人受益。

鱼油帮助提高记忆力

鱼油中富含二十二碳六烯酸（DHA）、二十碳五烯酸（EPA），可以延缓大脑萎缩，防止大脑功能衰退和老年性痴呆发生。对于改善记忆力更有明显的效果。

选择要领

■ 看包装：看包装的标识是否清楚，有无国家卫生行政部门的批准文号及保健品的标志等。

■ 看生产日期：在常温下，保质期为2～3年。

■ 看含量：一般天然鱼油产品，每1000毫克含DHA120毫克，EPA180毫克。

■ 看胶囊：鱼油胶囊颗粒均匀，没有杂质。

■ 看色泽：较好的鱼油呈淡黄色，色泽明亮清澈。

■ 看含量：买鱼油的时候需注意，DHA与EPA含量的比例。

注意：少年儿童、孕期和哺乳期妇女，有出血倾向者和出血性疾病患者不宜服用DHA和EPA含量较高的鱼油。

怎样服用鱼油

■ 不同的保健目的，可选用不同品种的鱼油。

孕妇、婴儿、幼儿及小学生用于健脑目的可选择DHA含量较高、EPA含量较低的产品，DHA：EPA应大于或等于3：1。

用于防治心脑血管病的中老年人可选用EPA含量多些的产品。

摄取量

■ 不同的目的，摄取量也不相同。

如果以保健为目的，可按小剂量服用，如每天服1次，每次1粒。

如果以治疗为目的，开始可用较大剂量，每天1次，早晚各1粒，3个月以后可减少，每天1次，每次1粒，以维持疗效。

